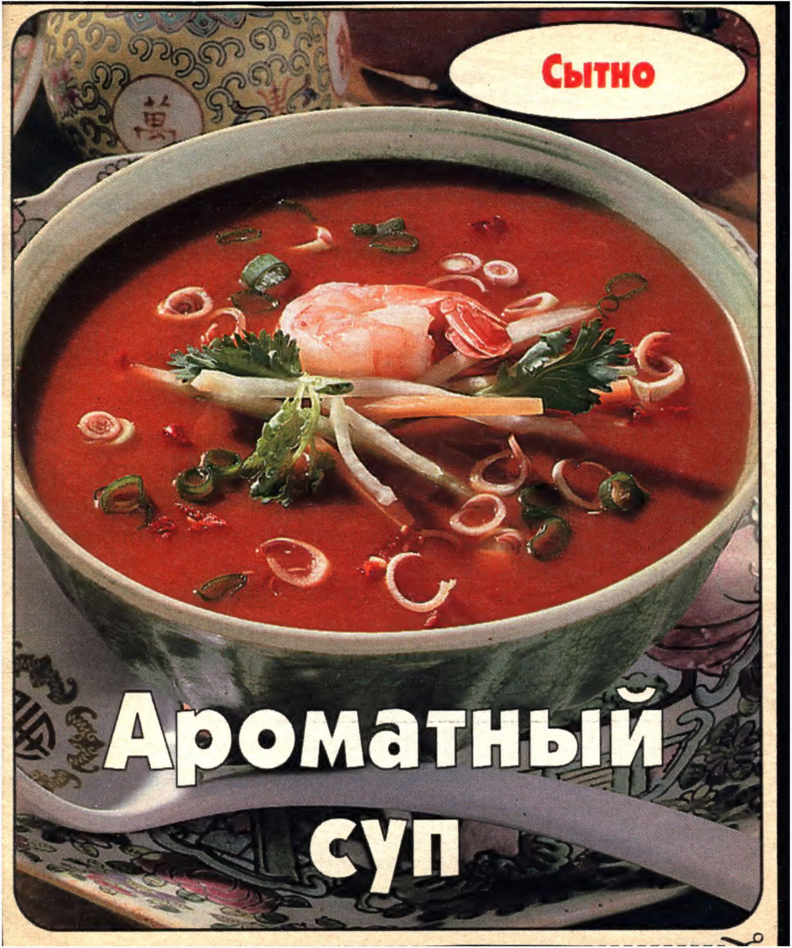

Сытно
Ароматный суп

Ароматный суп

с томатами и креветками

На 4 порции:

- 1,2 кг помидоров,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 луковицы,
- 1 стол. ложка растительного масла,
- 500 мл куриного бульона,
- 1 чайн. ложка имбирного порошка,
- цедра и сок 1/2 лимона,
- 1 лавровый лист,
- 2 стебля сельдерея,
- 1 стручок острого перца,
- соль,
- перец,
- 250 г очищенных креветок,
- пучок зеленого лука,
- 200 мл сливок

Способ приготовления:

1 Чеснок и лук нарезать мелкими кубиками, помидоры измельчить. Пассеровать все в растительном масле. Влить куриный бульон. Добавить цедру, имбирь и лавровый лист.

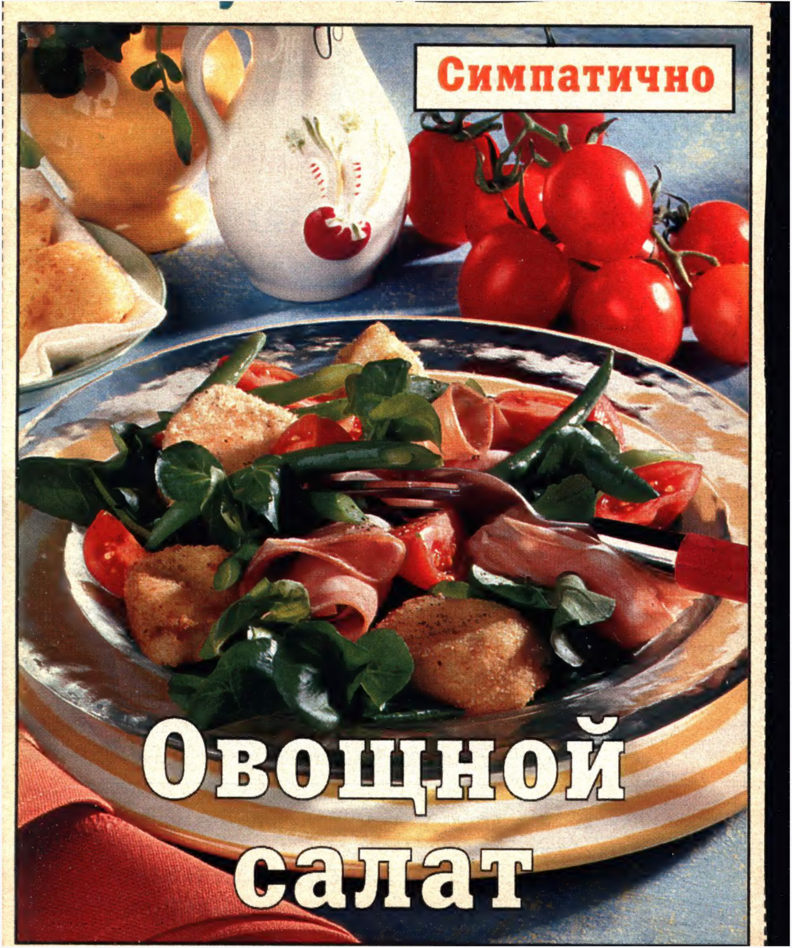
2 Прокипятить в течение 30 мин. Протереть суп через сито. Перец разрезать пополам. Стебель сельдерея нарезать кружками. Зелень оборвать.

3 Добавить к супу сельдерей, креветки, половинки перца и проварить на слабом огне 10 мин. Перец вынуть. Ввести в томатный суп сливки.

4 Приправить блюдо лимонным соком, перцем и солью. Украсить колечками зеленого лука и сельдереем.

Приготовление: 50 мин

В одной порции 300 ккал


Симпатично
Овощной салат

Овощной салат

с сыром и помидорами

На 4 порции:

- 150 г стручковой фасоли,
- 250 г маленьких помидоров,
- 1 пучок полевого салата,
- 2 стол. ложки винного уксуса,
- молотый черный перец,
- соль,
- сахар,
- 4 стол. ложки оливкового масла,
- 100 г жира для фритюра,
- 250 г мягкого сыра,
- 1 яйцо,
- 150 г панировочных сухарей,
- 100 г вареной колбасы

Способ приготовления:

1 Фасоль нарезать кусочками и 8–10 мин варить в подсоленной воде. Воду слить, фасоль обдать холодной водой и дать ей стечь.

2 Помидоры разрезать на четвертушки. Салат вымыть и обсушить. Смешать уксус с солью, перцем, щепоткой сахара и оливковым маслом.

3 В сковороде разогреть жир. Сыр нарезать небольшими кусочками. Взбить яйцо. Обмакнуть сыр в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить.

4 Фасоль, помидоры, салат и колбасу разложить по тарелкам. Полить пряной заправкой. Сверху красиво выложить жареный сыр.

Приготовление: 55 мин

В одной порции 540 ккал


Пикантно
Палочки из картофеля

Палочки
из картофеля с овощами

На 4 порции:

- 100 г стручков зеленого горошка,
- 1 пучок молодой моркови,
- 1/2 кочана цветной капусты,
- 50 г замороженного зеленого горошка,
- по 4 стол. ложки майонеза и йогурта,
- соль,
- 1 пучок салата,
- 50 г копченого сала, тертая цедра и сок 1/2 лимона,
- перец,
- 250 г картофеля,
- 150 г жира для фритюра

Способ приготовления:

1 Морковь почистить, оставив немного зелени. Варить в подсоленной воде морковь и капусту 5–6 мин, а стручки и горошек — 2 мин.

2 Овощи обдать холодной водой. Салат нарезать полосками, а сало — кубиками и распустить. Смешать майонез, йогурт, цедру и сок лимона.

3 Приготовленную заправку для салата посолить и поперчить по вкусу. Картофель очистить, нарезать соломкой и обжарить во фритюре.

4 Дать стечь жиру с картофеля и посолить. Разложить все ингредиенты по тарелкам и полить пряной йогуртовой заправкой. Подать белый хлеб.

Приготовление: 55 мин
В одной порции 350 ккал


Пестро
Нежный
салат

Нежный салат
с яйцом и кукурузой

На 4 порции:

- 4 яйца
- 6 помидоров
- 2 пучка редиса
- 1 банка кукурузы
- 1 пучок лука-резанца
- 250 г йогурта
- соль
- перец
- 2 стол. л. уксуса с пряными травами
- 1/2 чайн. л. порошка карри

Способ приготовления:

1 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить от скорлупы. Помидоры ошпарить и разделить на 8 долек. Редис нарезать ломтиками.

2 В салатнике смешать помидоры, редис и кукурузу. Лук-резанец нашинковать широкими кольцами и добавить к остальным ингредиентам.

3 Для приготовления заправки следует взбить йогурт, пряный уксус, соль, молотый черный перец и карри. Яйца нарезать дольками.

4 Салат заправить соусом из йогурта, дольки яиц распределить сверху. По желанию блюдо можно украсить плодами оливок без косточек.

Приготовление: 25 мин

В одной порции: 340 ккал



Некалорийно
Овощная закуска

Овощная закуска
с сырной стружкой

На 4 порции:

- 4 ломтика хлеба для тостов
- соль
- 1 зубчик чеснока
- 30 мл оливкового масла
- сушеный орегано
- 1 кочан салата
- молотый черный перец
- 4 помидора
- 200 г сметаны
- 3 стол. л. сухого белого вина
- 1 чайн. л. горчицы
- 1 щепотка сахара
- 100 г сыра эмменталь

Способ приготовления:

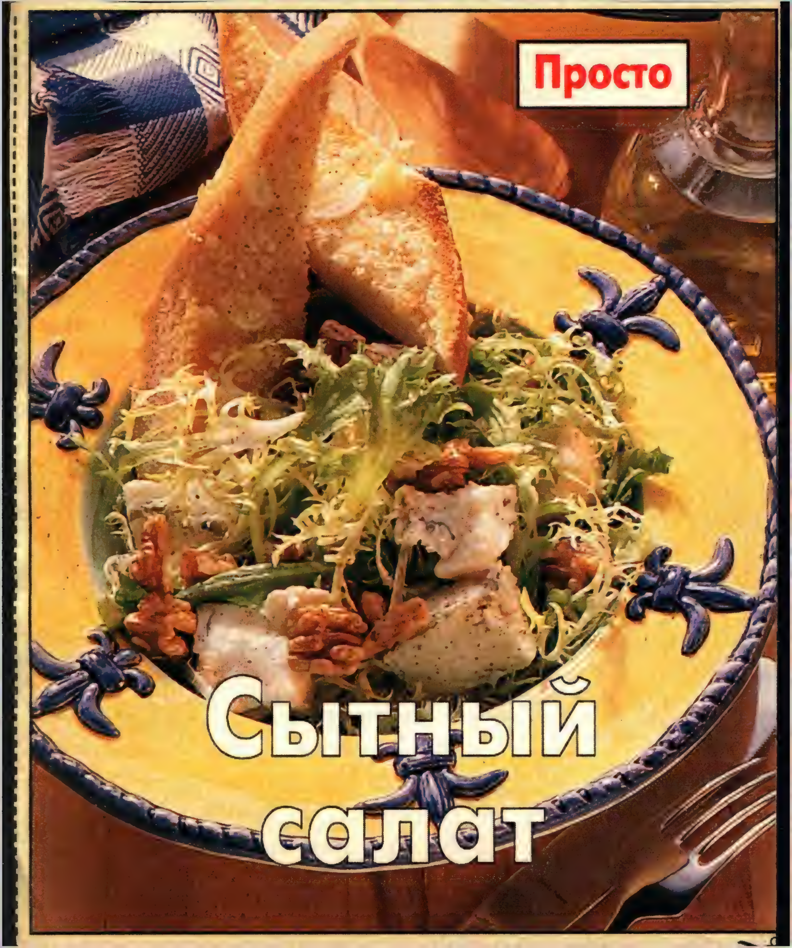
1 С тостов удалить корочку и нарезать мякоть кубиками. Растительное масло разогреть. Выдавить чеснок и обжарить гренки. Посолить.

2 Приправить орегано. Листья салата вымыть и нарезать полосками. Помидоры разделить на четвертушки. Овощи перемешать с гренками.

3 Для приготовления заправки нужно взбить сметану, вино, горчицу и сахар. Посолить, поперчить. С сыра срезать корочку и натереть мякоть.

4 Овощи и гренки разложить по тарелкам и посыпать сыром. Винный маринад сервировать в соуснике. По желанию блюдо украсить зеленью.

Приготовление: 20 мин
В одной порции: 280 ккал


Просто
Сытный
салат

Сытный салат
с грецкими орехами и брынзой

На 4 порции:

- *3 зубчика чеснока,*
- *1 длинный батон,*
- *50 г размягченного сливочного масла,*
- *5 стол. ложек оливкового масла,*
- *50 г ядер грецких орехов,*
- *200 г салата фризи,*
- *150 г брынзы,*
- *4 стол. ложки винного уксуса или шампанского,*
- *соль,*
- *перец*

Способ приготовления:

1 Чеснок измельчить и перемешать со сливочным маслом. Батон разрезать пополам и намазать этим маслом. Нарезать кусками наискосок и запекать 10 мин при 200°.

2 Салат нарезать кусочками. Разложить по 4 тарелкам. Брынзу нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Она не должна плавиться.

3 Вынуть брынзу из сковороды и добавить к салату. Орехи недолго поджарить в растительном масле и высыпать сверху.

4 Смешать уксус, соль и перец. Взбивая, ввести теплое растительное масло. Полить заправкой салат. Подать с чесночными тостами.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 540 ккал


Пикантно
Салат со свининой

Овощной салат

со свининой

На 4 порции:

- 500 г свинины, нарезанной кусочками
- 100 мл мясного бульона
- 800 г замороженной овощной смеси
- 400 г замороженного картофеля фри
- соль
- молотый черный перец
- 6 стол. ложек винного уксуса
- 6 стол. ложек оливкового масла
- 2 стол. ложки топленого масла
- 1 стол. ложка сахара
- пучок петрушки

Способ приготовления:

1 Нагреть духовку до 200°. Сделать заправку: в бульон добавить уксус, сахар, перец, оливковое масло, мелко порубленную петрушку.

2 Замороженную овощную смесь бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить в салатник, перемешать с заправкой.

3 Замороженный картофель поместить в духовку и запекать 15 мин. Мясо жарить 3–4 мин с каждой стороны в топленом масле.

4 Выложить на тарелку, посолить, поперчить. Овощной салат с мясом и картофелем разложить по тарелкам и украсить зеленью.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 580 ккал


Некалорийно
Сочные
помидоры

Сочные помидоры
с белым хлебом и огурцом

На 4 порции:

- *8 ломтиков белого хлеба или 4 булочки*
- *100 мл белого или красного винного уксуса,*
- *3 зубчика чеснока,*
- *3 чайн. ложки горчицы,*
- *молотый черный перец,*
- *сахар,*
- *соль,*
- *4 стебля зеленого лука,*
- *4 помидора,*
- *огурец,*
- *свежий базилик*

Способ приготовления:

1 Булочки или куски хлеба нарезать небольшими кубиками. Смешать 50 мл уксуса и 100 мл воды. Пропитать этой смесью кусочки хлеба.

2 Для заправки пропустить через пресс чеснок. Перемешать его с горчицей, 50 мл уксуса, приправить солью, перцем и сахаром по вкусу.

3 Помидоры, огурец и зеленый лук вымыть. Огурец и помидоры нарезать кубиками, а лук — тонкими кольцами. Базилик вымыть и крупно порубить.

4 Размоченные кубики хлеба отжать. Перемешать с остальными компонентами салата, полить заправкой и украсить базиликом.

Приготовление: 25 мин
В одной порции 170 ккал


Остро
Оригинальные тосты

Оригинальные тосты
с помидорами и чесноком

На 4 порции:

- *1 луковица,*
- *4 стол. ложки оливкового масла,*
- *2 мясистых помидора,*
- *2 зубчика чеснока,*
- *4 ломтика черного хлеба,*
- *пучок базилика,*
- *соль,*
- *молотый черный перец,*
- *40 г сыра*

Способ приготовления:

1 Помидоры надрезать и около 1 мин бланшировать в подсоленной воде. Обдать холодной водой, очистить от кожуры и нарезать мякоть кубиками.

2 Репчатый лук очистить и мелко порубить. Вместе с кубиками помидоров тушить 4 мин в 1 стол. ложке горячего оливкового масла.

3 Чеснок измельчить. Пассеровать в 3 стол. ложках разогретого оливкового масла. Добавить ломтики хлеба и слегка подрумянить их.

4 Кусочки помидоров выложить на тосты. Листики базилика вымыть и украсить ими хлеб с помидорами. Приправить специями и посыпать сыром.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 980 ккал


Красиво
Пестрый
салат

Пестрый салат

с горошком и макаронами

На 4 порции:

- 150 г замороженного зеленого горошка,
- по 1 стручку красного и желтого сладкого перца,
- 2 пучка зелени,
- 150 г вареного окорока,
- 250 г спиралевидных макарон,
- соль,
- 1 луковица,
- 6 веточек душицы,
- 2 стол. ложки оливкового масла,
- 300 г сливочного йогурта,
- молотый черный и красный перец

Способ приготовления:

1 Горошек обдать кипящей водой и отставить в сторону. Перец мелко нарезать. Зелень вымыть и оборвать листочки. Окорок нарезать полосками.

2 Макароны сварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук нарезать кубиками. У душицы оборвать листики.

3 Обжарить их в оливковом масле с репчатым луком. Добавить йогурт, посолить, поперчить и приправить молотым красным перцем по вкусу.

4 Горошек смешать с макаронами, перцем, листочками зелени и окороком, заправить приготовленный салат йогуртовым соусом.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 480 ккал


Ароматно
Макаронный
салат

Макаронный салат
с грибами и зеленью

На 4 порции:

- 2 стол. ложки кедровых орешков,
- 50 г салата рукола,
- 2 зубчика чеснока,
- 40 г сыра,
- 9 стол. ложек оливкового масла,
- 250 г вешенок,
- 1 пучок зеленого лука,
- 6 помидоров,
- 250 г макарон-перышек,
- соль,
- перец,
- 1–2 стол. ложки уксуса бальзамико

Способ приготовления:

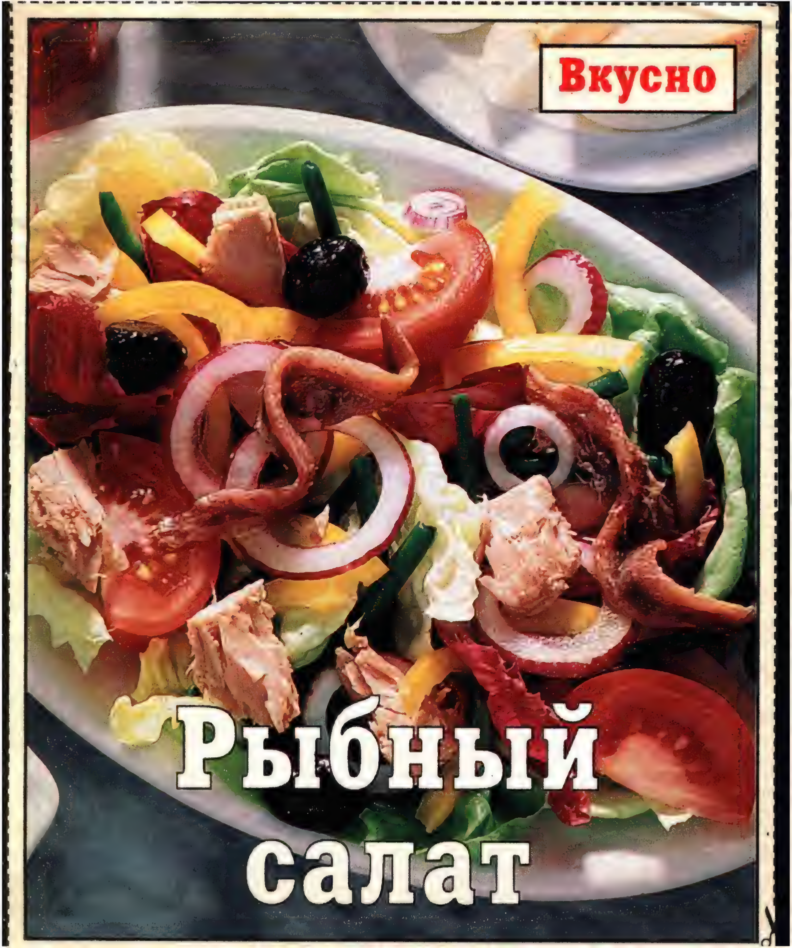
1 Обжарить орешки. Руколу крупно нарезать. Спрессовать чеснок. Сыр искрошить. Все измельчить миксером с 8 стол. ложками оливкового масла.

2 Вешенки нарезать кусочками и слегка обжарить в оставшемся масле. Зеленый лук нарезать кольцами, а помидоры — дольками.

3 Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Все ингредиенты перемешать.

4 Добавить к ним чесночное пюре из зелени и сыра, приправить молотым черным перцем, уксусом по вкусу и подать на стол, украсив зеленью.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 560 ккал



Вкусно
Рыбный салат

Рыбный салат

с оливками и помидорами

На 4 порции:

- *1 кочан салата,*
- *1 кочан рэдиччио,*
- *по 1 стручку красной и желтой паприки, 5 помидоров,*
- *150 г консервированной стручковой фасоли,*
- *1 банка тунца,*
- *1 луковица,*
- *4 яйца, сваренные вкрутую,*
- *9 кусков филе соленой хамсы,*
- *2 зубчика чеснока, соль, щепотка сахара, перец,*
- *2 стол. ложки уксуса,*
- *6 стол. ложек оливкового масла,*
- *50 г черных оливок*

Способ приготовления:

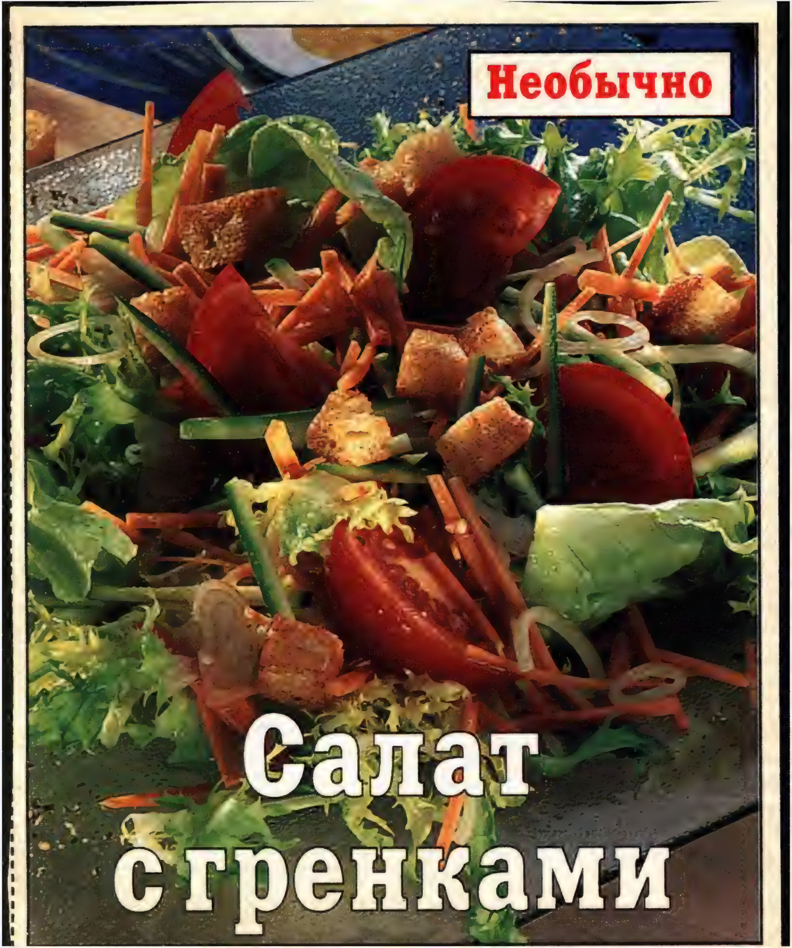
1 Салаты нарезать крупными ломтиками и выложить на блюдо. Паприку нарезать полосками, лук — кольцами, помидоры разрезать на 8 долек.

2 С фасоли и рыбы слить жидкость, рыбу разделить на кусочки. Яйца разрезать на четвертушки. Филе хамсы мелко нарезать.

3 Все компоненты разложить поверх листьев салата. Рубленый чеснок взбить веничком с солью, сахаром, перцем, уксусом и оливковым маслом.

4 Полить приготовленной заправкой овощной салат, украсить черными оливками. Дать салату хорошо настояться и подать к столу.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 420 ккал


Необычно
Салат
с гренками

Салат с гренками
по-итальянски

На 4 порции:

- 1 маленький цуккини,
- 1 кочан салата,
- 2 маленькие луковицы,
- 4 помидора,
- 2 стол. ложки белого винного уксуса,
- соль,
- перец,
- 6 стол. ложек оливкового масла,
- 1 большая морковь,
- 1 чайн. ложка горчицы,
- 4 ломтика хлеба для тостов,
- 1 стол. ложка с горкой сливочного масла

Способ приготовления:

1 Салат вымыть и обсушить. Листья нарезать кусочками и разложить по 4 тарелкам. Цуккини и морковь нашинковать тонкими полосками.

2 Помидоры вымыть, разрезать на восемь долек каждый. Лук нарезать тонкими кольцами. Выложить овощи на тарелки поверх листьев салата.

3 Хорошо взбить с помощью веничка уксус, оливковое масло, горчицу, соль и перец. Полить этой заправкой овощи. С ломтиков хлеба срезать корочку.

4 Нарезать хлеб для тостов маленькими кубиками и обжарить их в горячем сливочном масле. Затем высыпать поверх овощного салата.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 320 ккал


Быстро
Легкий салат

Легкий салат

с яйцами и помидорами

На 4 порции:

- *большой кочан салата,*
- *кочан салата фризи,*
- *маленький кочан салата эндивий,*
- *по 1 пучку руколы и редиса,*
- *красная луковица,*
- *4 помидора,*
- *1/2 чайн. ложки горчицы,*
- *2 стол. ложки уксуса,*
- *соль,*
- *белый перец,*
- *4 стол. ложки раст. масла,*
- *3 стол. ложки рубленой зелени (укропа, лука, петрушки),*
- *4 яйца вкрутую*

Способ приготовления:

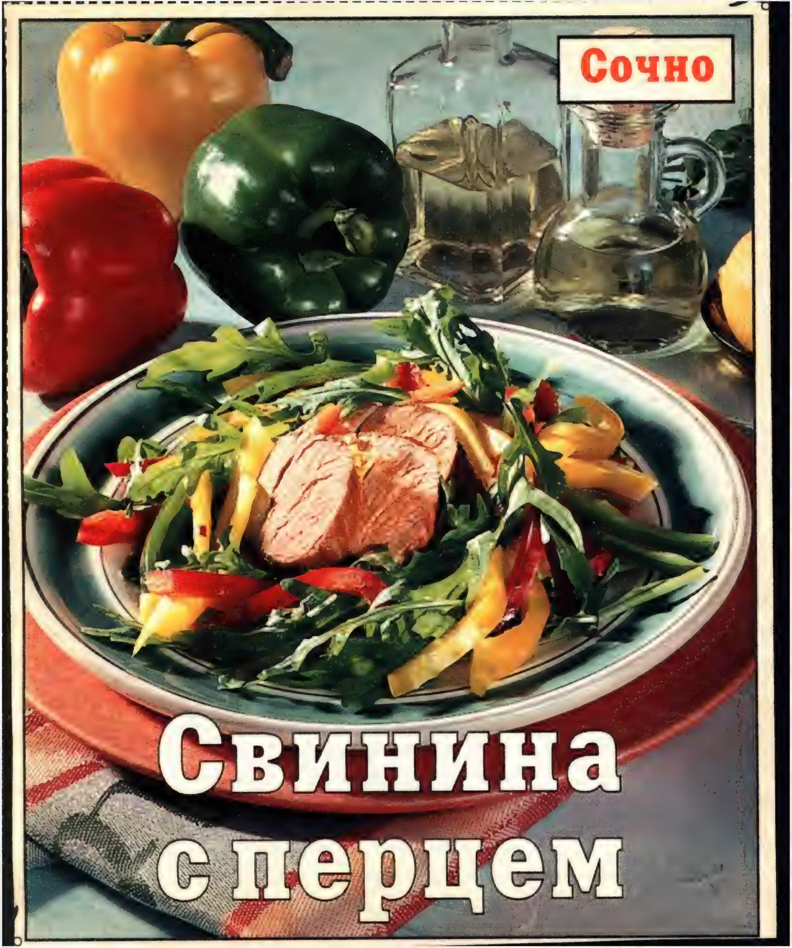
1 Салаты кочанный и фризи нарезать небольшими кусочками, эндивий — широкими полосками. Листья руколы отделить от стеблей.

2 Лук нарезать кольцами, редис и помидоры — тонкими ломтиками. Для заправки перемешать горчицу с уксусом и 1 стол. ложкой воды.

3 Посолить, поперчить. Взбить, добавив растительное масло, до кремообразного состояния. Выложить рубленую зелень.

4 Салаты, лук, редис и помидоры перемешать с заправкой в большом салатнике. Яйца очистить, разрезать на 8 частей и выложить сверху.

Приготовление: 20 мин
В одной порции 250 ккал


Сочно
Свинина
с перцем

Свинина с перцем
и салатом под соевым соусом

На 4 порции:

- 400 г филе свинины,
- по 2 стол. ложки соевого соуса и уксуса,
- 1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры,
- по 2 стручка желтого, красного и зеленого перца,
- соль,
- перец,
- сахар,
- 8 стол. ложек растительного масла,
- 150 г салата,
- острая приправа,
- 1 зубчик чеснока

Способ приготовления:

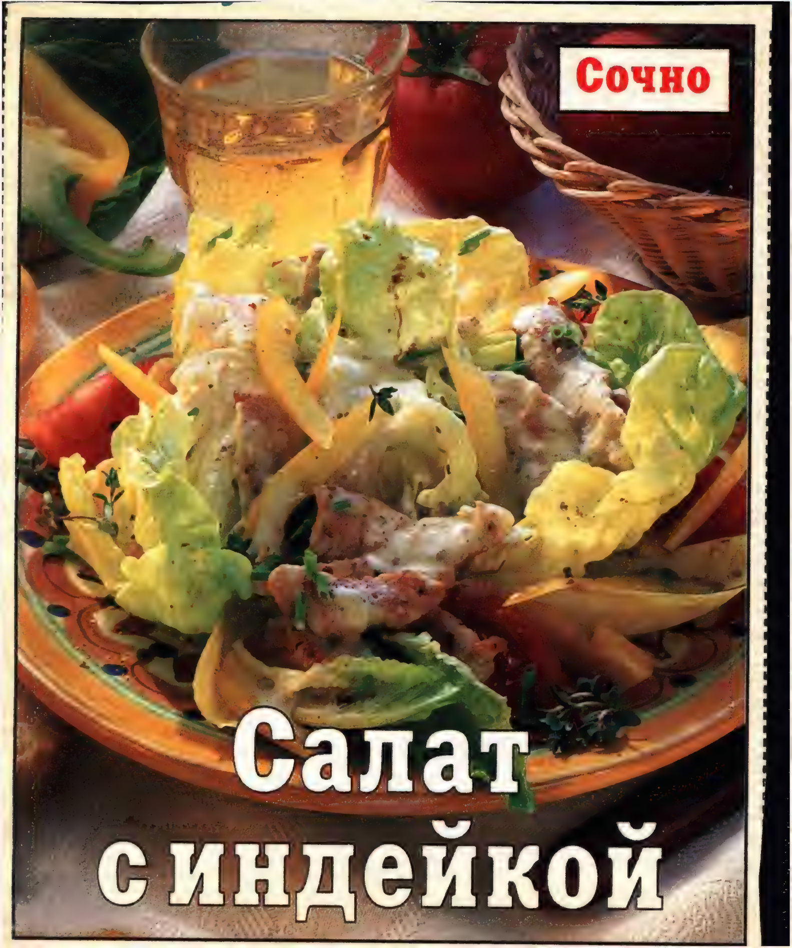
1 Смешать 2 стол. ложки масла, соевый соус и цедру. Обмазать маринадом мясо, завернуть его в фольгу и положить на 60 мин в холодильник.

2 Обжарить филе свинины 20 мин в 2 стол. ложках растительного масла, посолить, поперчить по вкусу и поставить в теплое место.

3 Сладкий перец нарезать полосками. Взбить уксус, сахар, соль, молотый перец, 4 стол. ложки масла и приправу. Добавить спрессованный чеснок.

4 Перец с салатом полить приготовленной заправкой и разложить по тарелкам. Мясо нарезать небольшими кусочками и выложить сверху.

Приготовление: 95 мин
В одной порции 340 ккал


Сочно
Салат с индейкой

Салат с индейкой
под винным соусом

На 4 порции:

- 4 мясистых помидора,
- 500 г салатов разных сортов,
- 1 стручок желтого перца,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 300 г грудки индейки, нарезанной полосками,
- соль,
- перец,
- 100 мл сливок,
- 150 мл винного соуса,
- 1 пучок смеси зелени (например, лук-резанец, тимьян, петрушка, кинза)

Способ приготовления:

1 Салаты почистить, вымыть, отряхнуть от капель. Большие листья нарезать крупными ломтиками. Вымыть помидоры и разрезать на 8 долек каждый.

2 Стручок перца разрезать пополам, удалить семена, вымыть и нарезать тонкими полосками. Растительное масло разогреть на сковороде.

3 Обжарить в нем со всех сторон мясо индейки, посолить и поперчить. Залить соусом и сливками. 2/3 зелени порубить и добавить к мясу.

4 Разложить по тарелкам листья салата, помидоры и перец. Сверху выложить филе грудки индейки и украсить оставшейся зеленью.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 240 ккал


Вкусно
Ароматная запеканка

Ароматная запеканка

из равиоли с соусом

На 4 порции:

- 2 упаковки равиоли с овощами (по 225 г),
- 4 помидора,
- зубчик чеснока,
- 1 баклажан,
- 1 чайн. ложка пряностей для пиццы,
- 3 стол. ложки оливкового масла,
- 2 цуккини,
- пучок тимьяна,
- перец,
- 1 упаковка белого соуса,
- 125 г сыра гауда,
- мускатный орех,
- соль

Способ приготовления:

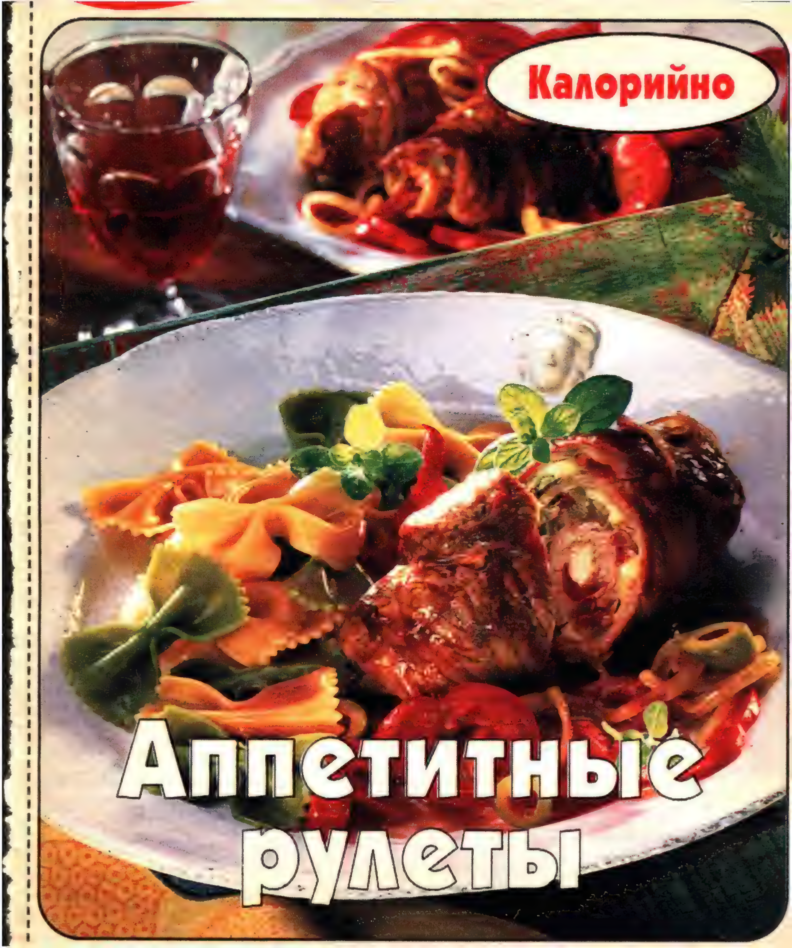
1 Равиоли варить 4 мин в подсоленной воде. Баклажан нарезать кружками. Чеснок измельчить. Перемешать с маслом и специями для пиццы.

2 Смазать чесночной смесью баклажаны. Запекать 5 мин. Перевернуть, снова смазать и запекать 5 мин. Помидоры и цуккини нарезать ломтиками.

3 В форму слоями выложить равиоли и все овощи. Посыпать листиками тимьяна, солью и перцем. Соус приготовить согласно инструкции.

4 Сыр натереть, 2/3 расплавить. Вылить на запеканку. Оставшийся высыпать сверху. Приправить мускатным орехом и запекать 30 мин при 200°.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 510 ккал


Калорийно
Аппетитные рулеты

Аппетитные рулеты
в винном соусе

На 4 порции:

- *4 тонких шницеля из телятины,*
- *соль,*
- *перец,*
- *2 стол. ложки горчицы,*
- *100 г брынзы,*
- *50 г фаршированных зеленых оливок,*
- *пучок майорана,*
- *2 луковицы,*
- *2 стручка красного перца,*
- *1 чайн. ложка горчичных зерен,*
- *4 стол. ложки оливкового масла,*
- *250 мл красного вина,*
- *2 стол. ложки сметаны*

Способ приготовления:

1 Мясо посолить, поперчить и смазать одну сторону горчицей. Брынзу и оливки мелко нарезать. Майоран вымыть и оборвать листочки.

2 Репчатый лук и перец нарезать кольцами. Посыпать шницели зернами горчицы, выложить на них брынзу, оливки, майоран, половину лука и перца.

3 Скатать мясо в рулетики и закрепить. Обжарить их в 2 стол. ложках масла. Влить вино и 250 мл воды. Тушить 60 мин, затем поставить в теплое место.

4 Оставшийся лук и перец спассеровать в 2 стол. ложках масла, развести выделившимся при жареньи соком. Добавить в соус сметану и специи.

Приготовление: 85 мин
В одной порции 680 ккал


Необычно
Фрикадельки с каперсами

Фрикадельки
с каперсами и картофелем

На 4 порции:

- 3 ломтика хлеба,
- 750 г картофеля,
- 500 г смешанного мясного фарша,
- 1 луковица,
- 1 яйцо,
- 3 стол. ложки рубленой петрушки,
- перец,
- соль,
- 3 стол. ложки растительного масла,
- 2 стебля лука-порея,
- 500 мл овощного бульона,
- по 2 стол. ложки каперсов, сливочного масла и муки,
- 200 мл сливок

Способ приготовления:

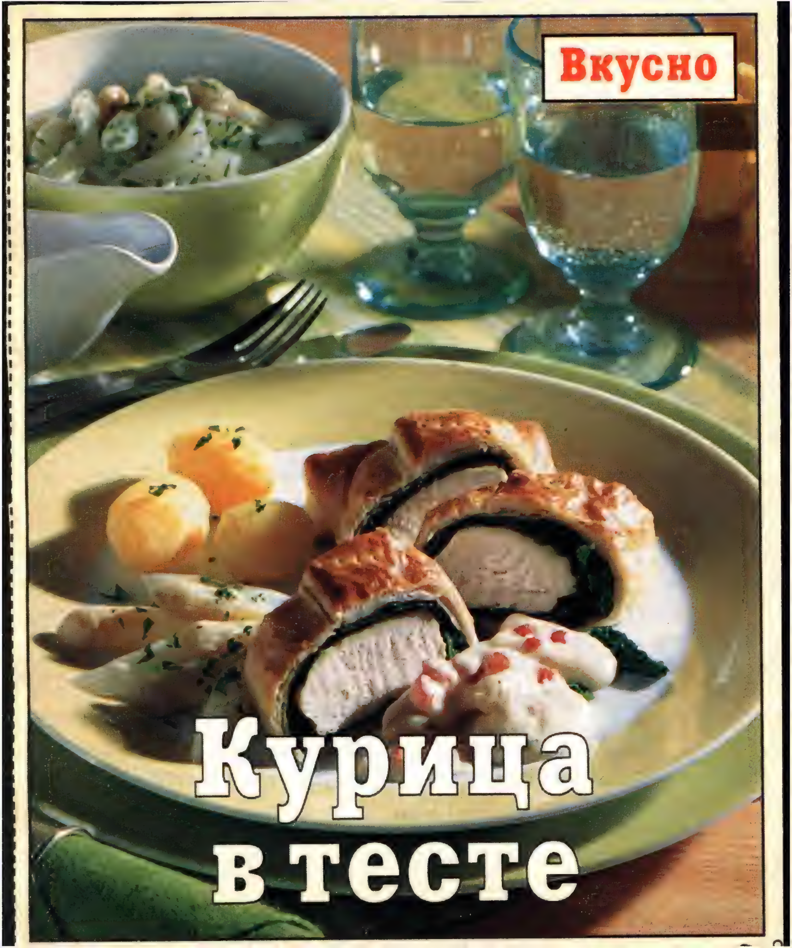
1 Ломтики хлеба размочить в воде. Репчатый лук нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть и отварить в мундире в подсоленной воде.

2 Смешать фарш, каперсы, 2 стол. ложки петрушки, лук, яйцо, отжатый хлеб, соль, перец, сделать фрикадельки и слегка обжарить их.

3 Картофель очистить и нарезать ломтиками. Порей нарезать кольцами и недолго потушить в сливочном масле. Посыпать мукой, подрумянить ее.

4 Развести бульоном, сливками и довести до кипения. Посолить, поперчить. Добавить картофель. Выложить фрикадельки и посыпать петрушкой.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 800 ккал


Вкусно
Курица
в тесте

Курица в тесте
под винным соусом

На 4 порции:

- 4 пластины замороженного слоеного теста,
- 400 г шпината,
- соль,
- 4 куска филе куриной грудки (по 120 г),
- перец,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 1 яйцо,
- 1 желток,
- 4 помидора,
- 100 г сливочного масла,
- 4 стол. ложки белого вина

Способ приготовления:

1 Шпинат бланшировать в подсоленной воде 1 мин. Обдать холодной водой. Мясо посолить, поперчить и слегка обжарить. Белок отделить от желтка.

2 Мясо завернуть в шпинат. На каждую пластину размороженного теста выложить по куску мяса, свернуть трубочкой, края смазать белком.

3 Выложить на смазанный противень, обмазать желтком. Брызнуть на противень воды. Выпекать 15 мин при 225°. Сливочное масло растопить.

4 Смешать желтки, вино, соль, перец и взбить на горячей водяной бане. Влить сливочное масло. Добавить кубики помидоров, посолить и поперчить.

Приготовление: 65 мин

В одной порции 870 ккал


Экзотично
Ароматная
индейка

Ароматная индейка
с фруктами и овощами

На 4 порции:

- *1 луковица,*
- *зубчик чеснока,*
- *1 яйцо,*
- *по 2 стол. ложки панировки, кукурузного и сливочного масла,*
- *3 сливы,*
- *ломтик ананаса,*
- *1/2 чайн. ложки имбирного порошка,*
- *550 г мяса индейки,*
- *стручок красного перца,*
- *карри,*
- *перец,*
- *апельсин,*
- *1,5 стол. ложки муки,*
- *250 мл овощного бульона,*
- *4 стол. ложки портвейна*

Способ приготовления:

1 Лук и чеснок порубить. Перемешать с карри, имбирем и растительным маслом. Мясо нарезать кубиками и положить в полученный маринад на 1 ч.

2 Половину перца нарезать кубиками, другую — полосками. Из мяса сделать фарш. Добавить кубики перца, яйцо, сухари и пряности.

3 Форму смазать жиром и выложить на нее полоски перца, заполнить подготовленным фаршем и запекать в духовке 45 мин при 200°.

4 В сливочном масле слегка подрумянить муку, развести бульоном, вином и довести до кипения. Добавить мелко нарезанные фрукты.

Приготовление: 155 мин
В одной порции 300 ккал


Сочно
Аппетитное жаркое

Аппетитное жаркое

с сыром и помидорами

На 4 порции:

- *1 яйцо,*
- *400 г фарша,*
- *1,5 черствой булочки,*
- *1 луковица,*
- *30 г сушеных помидоров,*
- *70 г сыра,*
- *соль,*
- *перец,*
- *душица,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *2 веточки базилика,*
- *1 банка консервированных томатов в собственном соку,*
- *125 мл красного вина,*
- *1 чайн. ложка молотого красного сладкого перца*

Способ приготовления:

1 Булочки замочить в воде, отжать и смешать с фаршем и яйцом. Лук и помидоры нарезать кубиками, выложить к фаршу, приправить специями.

2 Добавить 50 г нарезанного кубиками сыра. Положить фарш в смазанную жиром прямоугольную форму. Натереть оставшийся сыр и посыпать фарш.

3 Запекать в духовке 40 мин при 200°. Разогреть масло. Добавить томаты в собственном соку, вино и кипятить 2 мин. Сделать пюре.

4 Посолить и поперчить. Посыпать нарезанным базиликом. Вынуть жаркое из формы и разрезать порционно. Подать к столу с соусом.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 470 ккал


Недорого
Телятина под соусом

Телятина под соусом
с цветной капустой

На 4 порции:

- *1 кочан цветной капусты,*
- *соль*
- *800 г филе телятины,*
- *перец,*
- *1 стол. ложка топленого масла,*
- *4 помидора,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *1/2 пучка базилика,*
- *200 г несоленого арахиса,*
- *1 стол. ложка сливочного масла*

Способ приготовления:

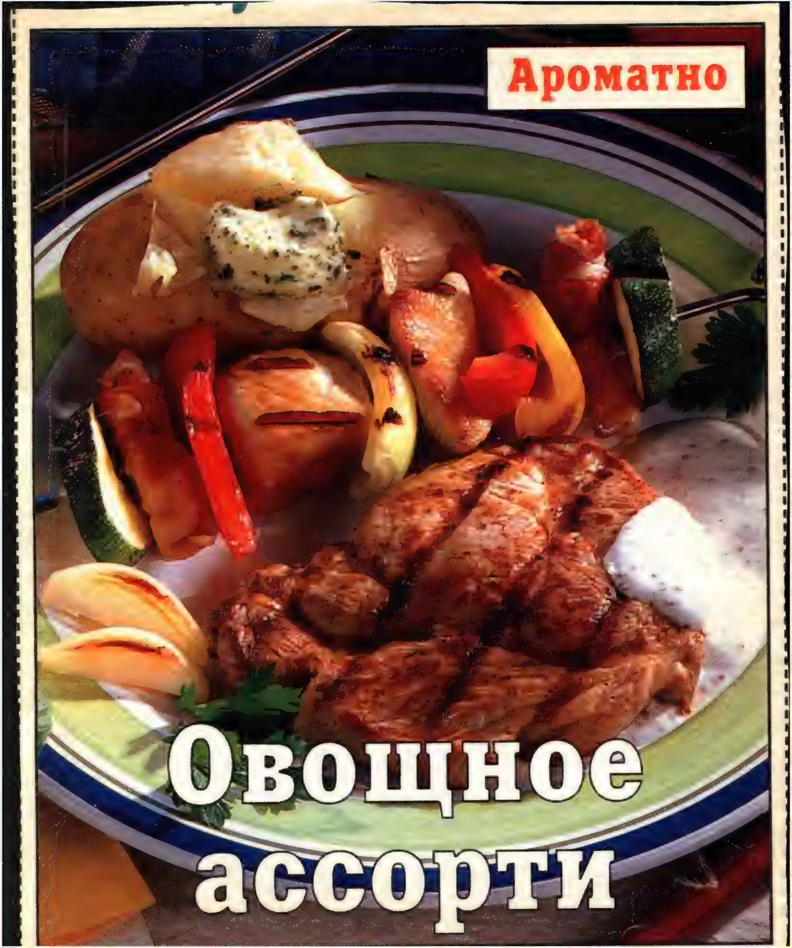
1 Цветную капусту разделить на соцветия и 8 мин варить в подсоленной воде. Мясо вымыть и поперчить. Жарить в топленом масле 15 мин. Посолить.

2 Завернуть в фольгу и поставить в теплую духовку (100°). С помидоров снять кожицу. Мякоть измельчить и обвалять в растительном масле.

3 У базилика оборвать листики. Несколько отложить, остальные мелко порубить и добавить к помидорам. Приправить специями по вкусу.

4 Обжарить в сливочном масле рубленые орехи. Добавить капусту, разогреть и приправить. Телятину нарезать ломтиками и подать с томатным соусом.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 650 ккал


Ароматно
Овощное ассорти

Овощное ассорти
с беконом на гриле

На 4 порции:

- 4 крупные картофелины,
- 400 г грудки индейки,
- 4 свиные отбивные без косточек,
- по 1 стручку красного и желтого сладкого перца,
- 1 цуккини,
- 2 луковицы,
- 100 г бекона, нарезанного тонкими ломтиками,
- 30 мл растительного масла,
- соль,
- черный перец,
- 150 г сметаны,
- 2 стол. ложки сливок,
- 1 стол. ложка горчицы

Способ приготовления:

1 Картофель вымыть и плотно завернуть в фольгу. Печь на краю гриля, часто поворачивая, около 1 ч. Мясо вымыть и обсушить салфеткой.

2 Грудку индейки и перец нарезать кубиками, а цуккини — кружками. Лук разрезать на четвертушки. Ломтики бекона свернуть трубочками.

3 Индейку, овощи и бекон нанизать на шампуры. Смазать шашлыки маслом и жарить на гриле 12 мин. Сметану смешать со сливками и горчицей.

4 Соус посолить и поперчить. Свиные отбивные жарить на гриле по 4 мин с обеих сторон, посолить и поперчить. Полить соусом мясо и картофель.

Приготовление: 85 мин
В одной порции 590 ккал


Просто
Баклажаны
с брынзой

Баклажаны

с брынзой и помидорами

На 4 порции:

- 4 средних баклажана,
- 4 помидора,
- соль,
- 200 г брынзы,
- 1 зубчик чеснока,
- 1/2 пучка розмарина,
- 4 стол. ложки оливкового масла,
- несколько долек лимона

Способ приготовления:

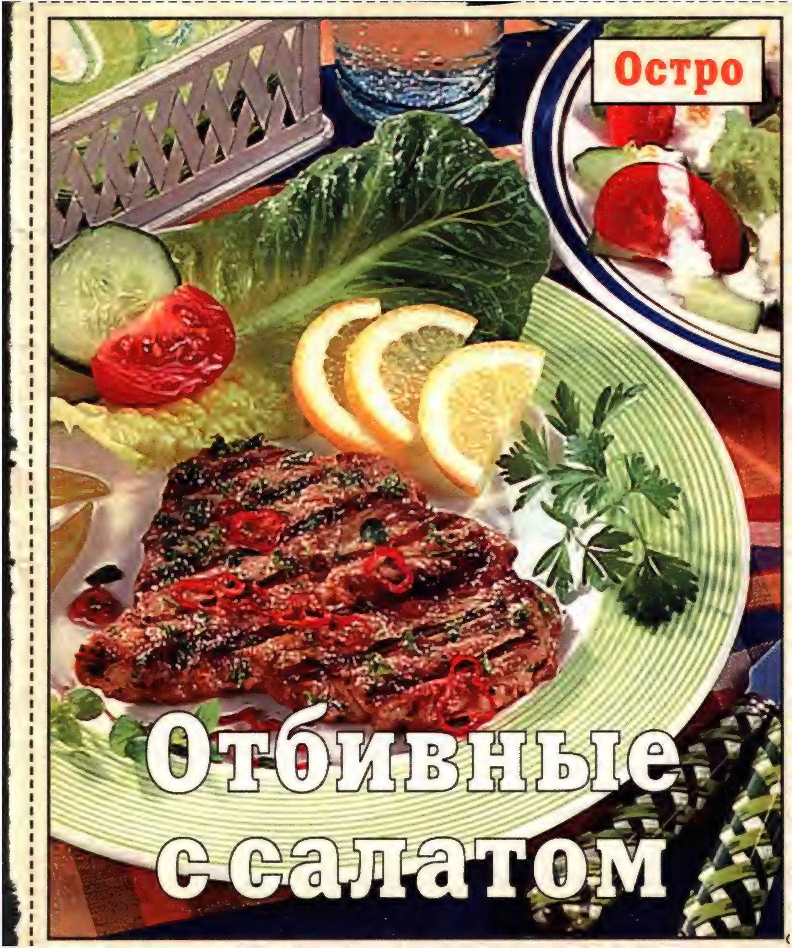
1 На баклажанах сделать несколько продольных надрезов, не разрезая их насквозь. Посолить срезы и дать постоять, чтобы появился сок.

2 Помидоры и брынзу нарезать ломтиками, чеснок порубить. Несколько веточек розмарина отложить, с оставшегося оборвать иголочки, измельчить.

3 Растереть их с чесноком и маслом. Надрезы на баклажанах промыть и слегка обсушить. Вложить в них ломтики брынзы и помидоров.

4 Каждый баклажан смазать маслом с пряностями и завернуть в фольгу. Запекать на гриле 50 мин. Украсить блюдо розмарином и дольками лимона.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 250 ккал


Остро
Отбивные с салатом

Свиные отбивные

с салатом из овощей

На 4 порции:

- по 1/2 пучка сельдерея и петрушки,
- 1 стручок перца чили,
- 125 мл растительного масла,
- 4 куска свиной шейки,
- соль,
- перец,
- 1 кочан салата,
- 4 помидора,
- 1 огурец,
- 30 мл лимонного сока,
- щепотка лимонной цедры,
- 200 г йогурта

Способ приготовления:

1 Зелень мелко порубить, добавить стручок чили, нарезанный колечками и заправить маслом. Мясо на 2 ч замариновать в зелени.

2 Маринованное мясо промокнуть салфеткой и жарить на гриле по 4 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить по вкусу.

3 Все овощи вымыть, нарезать четвертушками или толстыми кружками и перемешать. Для соуса смешать лимонный сок и йогурт, добавить цедру.

4 Соус посолить, поперчить и заправить им салат. Свиные отбивные и соус подать к столу отдельно, при желании украсив зеленью.

Приготовление: 155 мин

В одной порции 440 ккал


Вкусно
Тортеллини с овощами

Тортеллини

с овощами по-итальянски

На 4 порции:

- 2 цуккини,
- 250 г помидоров,
- 1/2 веточки розмарина,
- 2 зубчика чеснока,
- 6 стол. ложек оливкового масла,
- 1 пучок зеленого лука,
- соль,
- молотый черный перец,
- 2 стол. ложки уксуса,
- 500 г тортеллини

Способ приготовления:

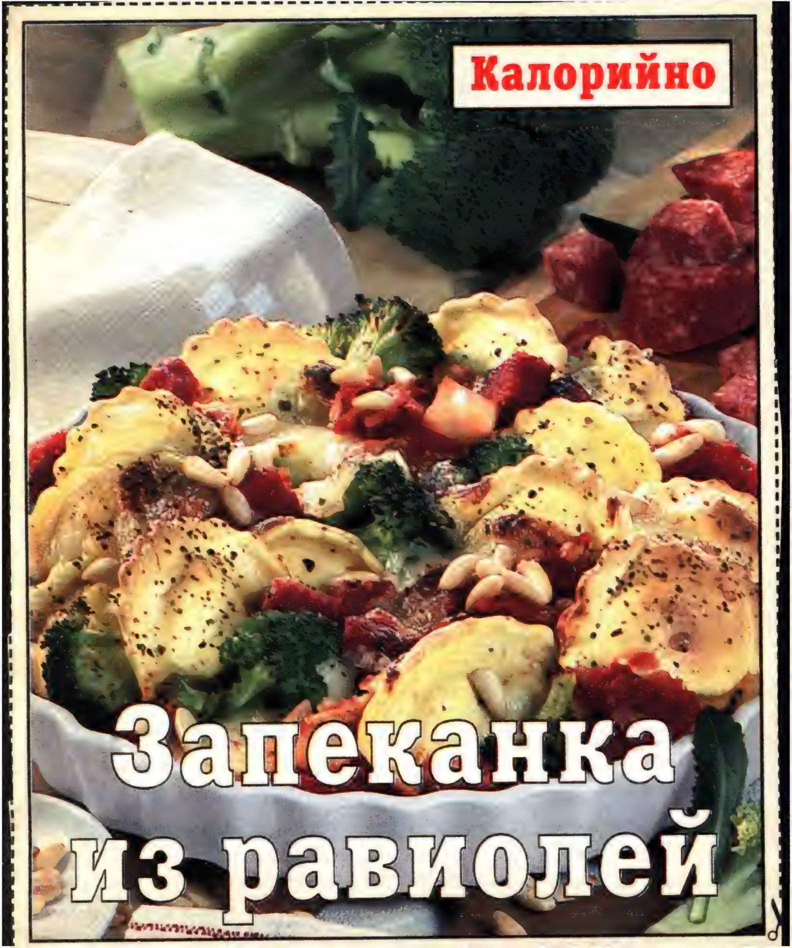
1 Цуккини, помидоры, лук мелко нарезать. У розмарина оборвать листочки. Цуккини, помидоры и лук обжарить в 2 стол. ложках масла.

2 Чеснок спрессовать и добавить к жареным овощам вместе с листиками розмарина, посолить, поперчить и переложить овощи в отдельную миску.

3 Смешать уксус с оставшимся оливковым маслом, посолить и поперчить. Полить этой смесью овощи и оставить на 30 мин пропитаться.

4 Тортеллини сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать ей стечь и только потом добавить к овощам.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 640 ккал


Калорийно
Запеканка
из равиолей

Запеканка из равиолей

с салями и сыром в вине

На 4 порции:

- 600 г равиолей,
- 4 луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 3 стол. ложки оливкового масла,
- 1 банка томатов (425 г),
- 125 мл белого вина,
- молотый перец,
- 250 г брокколи,
- 150 г салями,
- 250 г сыра моцарелла,
- 1 чайн. ложка смеси сушеных итальянских трав,
- 40 г кедровых орешков

Способ приготовления:

1 Сварить равиоли в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок мелко порубить и спассеровать до прозрачности в растительном масле.

2 Добавить нарезанные томаты, вино, посолить, поперчить и кипятить на слабом огне 10 мин. Брокколи почистить, вымыть и разделить на соцветия.

3 Затем 5 мин бланшировать в подсоленной воде. Салями и сыр нарезать кубиками. Соус перелить в смазанную жиром форму для запекания.

4 Распределить сверху равиоли, брокколи, салями и сыр, вновь посолить, поперчить. Посыпать смесью сухих трав, орешками и запекать 25 мин при 175°.

Приготовление: 55 мин
В одной порции 940 ккал


Быстро
Картофель с окороком

Картофель

с окороком под соусом

На 4 порции:

- 800 г мелкого молодого картофеля,
- соль,
- 1 пучок петрушки,
- 750 мл молока,
- по 2 стол. ложки сливочного масла и муки,
- по 1 стол. ложке майонеза, лимонного сока и горчицы,
- молотый черный перец,
- 250 г вареного окорока,
- 100 г сырокопченого окорока

Способ приготовления:

1 Картофель вымыть и 20 мин варить в подсоленной воде. Петрушку крупно нарезать. 1 стол. ложку зелени отложить в сторону для украшения.

2 Всыпать муку в растопленное сливочное масло и подрумянить ее. Влить молоко, помешивая, довести до кипения и кипятить в течение 5 мин.

3 Добавить рубленую петрушку и приправить соус лимонным соком, майонезом, горчицей, солью и молотым черным перцем.

4 Слить воду с картофеля и очистить его от кожуры. Вместе с соусом и окороком разложить картофель по тарелкам и подать, посыпав петрушкой.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 500 ккал


Ароматно
Каннеллони
с сыром

Каннеллони с сыром

в помидорном соусе

На 4 порции:

- 1 кг помидоров,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 стол. ложки оливкового масла,
- 150 г бекона,
- 250 г мягкого сыра,
- соль,
- перец,
- 8 каннеллони (большие макаронные трубочки),
- 100 г тертого сыра,
- 1 стол. ложка рубленой петрушки

Способ приготовления:

1 Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Чеснок мелко порубить. Бекон нарезать полосками, обжарить в масле.

2 В оставшийся на сковороде жир положить чеснок с помидорами и уваривать 30 мин. Добавить нарезанный сыр и приправить специями.

3 Нафаршировать каннеллони помидорно-сырной массой. Часть оставшейся томатной массы переложить в смазанную жиром форму для запекания.

4 Выложить каннеллони и оставшуюся массу в форму, сверху распределить бекон. Посыпать сыром и запекать 30 мин при 200°. Украсить петрушкой.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 840 ккал


Сытно
Капустная запеканка

Капустная запеканка

с сырокопченым окороком

На 4 порции:

- 500 г картофеля,
- соль,
- 1 луковица,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 300 г квашеной капусты,
- 3 лавровых листа,
- 1 стол. ложка тмина,
- 125 мл молока,
- 1 стол. ложка сливочного масла,
- перец,
- 2 ломтика сырокопченого окорока,
- 200 г сметаны,
- 1 пучок зеленого лука

Способ приготовления:

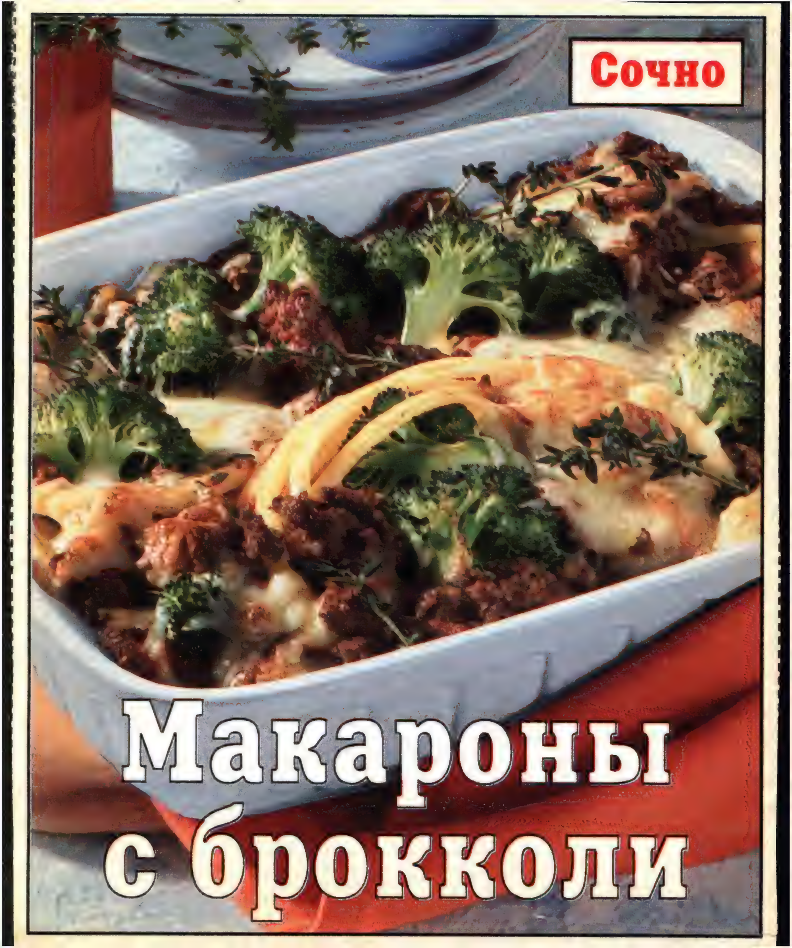
1 Картофель нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде. Репчатый лук порубить и спассеровать в растительном масле. Добавить капусту.

2 Приправить лавровым листом, тмином и тушить 5 мин. Слить отвар с картофеля и сделать пюре. Добавить теплое молоко и сливочное масло.

3 Пюре поперчить. Окорок нарезать тонкими полосками. Мясо, капусту и картофельное пюре слоями выложить в огнеупорную форму для запекания.

4 Сметану смешать с солью, перцем и вылить поверх блюда. Запекать в духовке 35 мин при 180°. Посыпать колечками зеленого лука.

Приготовление: 65мин
В одной порции 450 ккал


Сочно
Макароны с брокколи

Макароны с брокколи

и мясным фаршем

На 4 порции:

- 400 г макарон,
- соль,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 стол. ложка растительного масла,
- 500 г свиного фарша,
- молотый черный и красный перец,
- 1 стол. ложка томатного пюре,
- 1 стол. ложка сушеного тимьяна,
- 1 банка томатов в собственном соку,
- 250 г брокколи,
- 100 г тертого сыра

Способ приготовления:

1 Макароны сварить в подсоленной воде. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. В большой сковороде разогреть масло и обжарить в нем фарш.

2 Приправить солью, перцем, томатным пюре и тимьяном. Томаты крупно нарезать, добавить к фаршу вместе с соком и уваривать 10 мин.

3 Брокколи почистить, вымыть и разделить на соцветия. 5 мин бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

4 В смазанную форму выложить макароны с соусом и брокколи. Посыпать сыром и 25 мин запекать при 200°. Украсить веточками свежего тимьяна.

Приготовление: 65 мин

В одной порции 790 ккал


Сытно
Молодой картофель

Молодой картофель

с сочными колбасками

На 4 порции:

- 500 г мелкого молодого картофеля,
- 4 колбаски для жаренья (500 г),
- 4 луковицы,
- по 1 красному и желтому стручку сладкого перца,
- 3 стол. ложки топленого масла,
- щепотка кайенского перца,
- соль,
- молотый черный и красный перец,
- несколько веточек тимьяна для украшения

Способ приготовления:

1 Картофель тщательно вымыть и обсушить. Колбаски нарезать ломтиками толщиной 3 см. Луковицы очистить и разрезать каждую на 8 долек.

2 Стручки перца очистить от семян и нарезать крупными кубиками. В сковороде разогреть топленое масло и 5 мин обжаривать в нем картофель.

3 Добавить кубики перца, ломтики колбасок и репчатый лук. Приправить перцем, солью по вкусу и, постоянно помешивая, жарить 15 мин.

4 Веточки тимьяна вымыть, отряхнуть от капель и украсить ими жареный картофель. Можно подать с любым овощным салатом.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 690 ккал


Сочно
Окорочка
с мармеладом

Окорочка

с мармеладом и горчицей

На 4 порции:

- 8 куриных окорочков (по 120 г),
- 4 чайн. ложки молотого красного перца,
- 1 чайн. ложка соли,
- 1 чайн. ложка черного молотого перца,
- 1 чайн. ложка тмина,
- 2 чайн. ложки жженого сахара,
- 150 г апельсинового мармелада,
- 3–4 стол. ложки горчицы

Способ приготовления:

1 Разогреть духовку до 220°. Под струей холодной воды тщательно вымыть куриные окорочка и слегка обсушить их салфеткой или полотенцем.

2 Приготовить пряную смесь, смешав в небольшой посуде перец, соль, тмин и сахарный песок. Со всех сторон натереть ею окорочка.

3 Выложить куриные окорочка на смазанный жиром противень и запекать в духовке примерно 30 мин, перевернув только один раз.

4 Тем временем тщательно перемешать апельсиновый мармелад и горчицу. Подать пикантный соус к окорочкам в отдельной посуде.

Приготовление: 50 мин
В одной порции 540 ккал


Вкусно
Картофель под соусом

Картофель под соусом
с начинкой из рубленого мяса

На 4 порции:

- *4 крупные картофелины,*
- *400 г рубленой говядины,*
- *соль,*
- *молотый черный и красный перец,*
- *1 сладкая луковица,*
- *200 г консервированной свеклы,*
- *1/4 л овощного бульона,*
- *молотая гвоздика,*
- *150 мл сливок,*
- *2 стол. ложки рубленых орехов,*
- *петрушка*

Способ приготовления:

1 Картофель варить 15 мин, затем с каждой картофелины срезать "крышечку". Извлечь сердцевину клубней, оставив края толщиной 1 см.

2 Мякоть картофеля и "крышечки" мелко нарезать, смешать с мясом, солью, перцем по вкусу и заполнить этой массой полые клубни.

3 Лук разрезать на 8 частей, свеклу нарезать тонкими полосками. Лук и свеклу выложить в форму, влить бульон, приправить гвоздикой и перцем.

4 Сверху разложить картофель. Смешать сливки с орехами и вылить поверх картофеля. Запекать в духовке 40 мин при 200°. Украсить петрушкой.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 550 ккал


Быстро
Макароны под соусом

Макароны под соусом

с фасолью и рубленым мясом

На 4 порции:

- 2 луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 500 г рубленой говядины,
- 1/2 пучка тимьяна (или 2 чайн. ложки сушеного),
- 125 мл бульона,
- 1 стол. ложка томатного пюре,
- 1 банка консервированной белой фасоли (425 мл),
- соль,
- молотый черный и красный перец,
- 500 г макарон в виде перышек

Способ приготовления:

1 Лук и чеснок мелко порубить. Обжарить в растительном масле рубленое мясо. Добавить лук и чеснок. У тимьяна оборвать листочки.

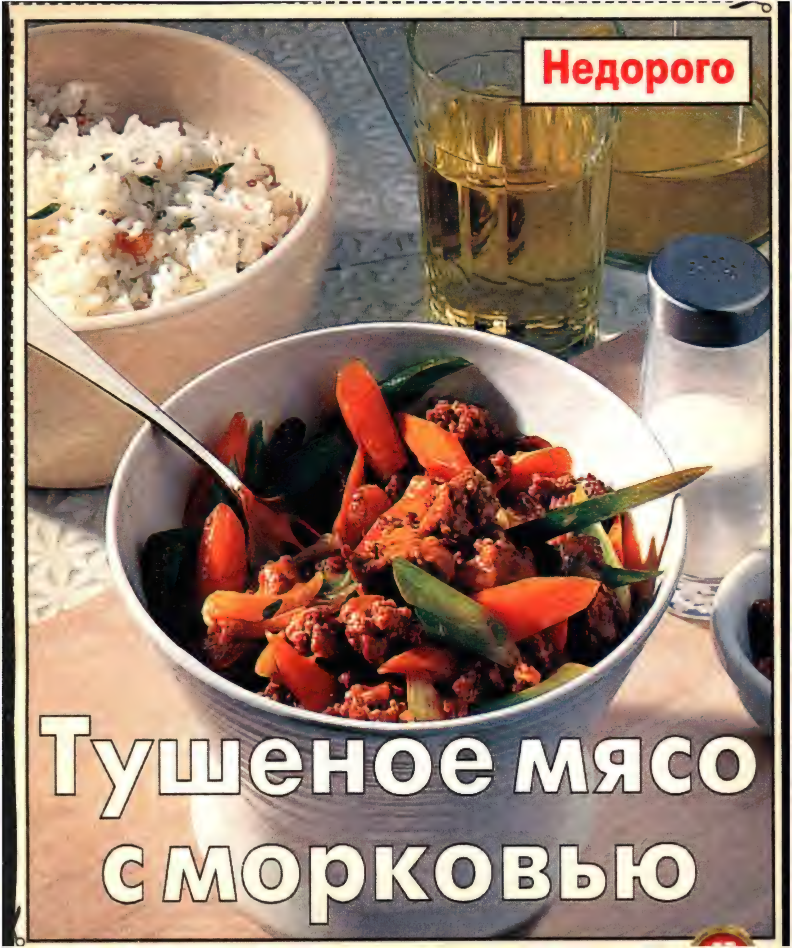
2 Положить их к остальным ингредиентам. Помешивая, ввести томатное пюре и бульон. Прокипятить все вместе в течение 10 мин.

3 Сварить макароны до полной готовности, откинуть на дуршлаг и хорошенько промыть холодной водой. Дать воде стечь.

4 Слить жидкость с фасоли, выложить ее к мясу, нагреть, приправить солью и перцем. Разложить макароны по тарелкам вместе с мясным соусом.

Приготовление: 35 мин

В одной порции 540 ккал


Недорого
Тушеное мясо с морковью

Тушеное мясо
с морковью и изюмом

На 4 порции:

- *2 стол. ложки изюма,*
- *250 г моркови,*
- *2 луковицы,*
- *зубчик чеснока,*
- *1 стол. ложка топленого масла,*
- *пучок зеленого лука,*
- *500 г рубленой говядины,*
- *соль,*
- *молотый черный перец,*
- *тмин,*
- *молотые кориандр, душистый перец и корица*

Способ приготовления:

1 Промыть изюм в сите и замочить в теплой воде. Лук и чеснок нарезать кубиками, зеленый лук — кольцами. Морковь нашинковать соломкой.

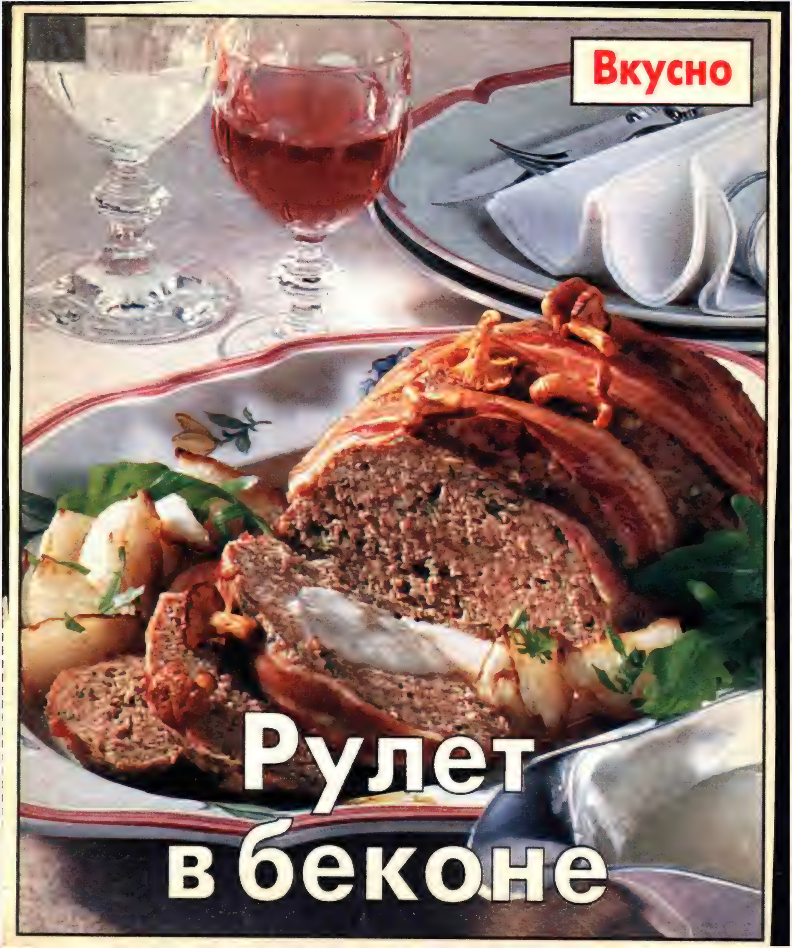
2 В сковороде разогреть топленое масло. Спассеровать в нем лук и чеснок, добавить рубленое мясо и обжарить до рассыпчатого состояния.

3 Приправить мясо солью, перцем, тмином, кориандром, душистым перцем и корицей по вкусу. Добавить морковь и зеленый лук.

4 Тушить все вместе 5 мин на слабом огне. Слить воду с изюма, добавить его к остальным компонентам и немного потушить. Приправить специями.

Приготовление: 25 мин

В одной порции 350 ккал


Вкусно
Рулет в беконе

Рулет в беконе

с грибами

На 4 порции:

- 40 г сушеных лисичек,
- 1 яйцо,
- 750 г рубленого мяса,
- 6 стол. ложек панировки,
- 100 г салата рукола,
- 2 луковицы,
- 500 г репы,
- соль,
- перец,
- 6 ломтиков бекона,
- по 2 стол. ложки растительного масла, горчицы и сахара,
- 150 г сметаны

Способ приготовления:

1 Грибы замочить. Смешать мясо, яйцо, горчицу и сухари. Лук, грибы и руколу измельчить, отложив несколько листьев салата в сторону.

2 Лук, грибы и руколу вымесить с мясом, посолить и поперчить. Придать фаршу форму рулета, уложить в сковороду, обложив беконом.

3 Запекать 60 мин при 200°. Влить воду из-под грибов. Репу разрезать на четвертушки, обжарить в масле. Добавить сахар и 4 стол. ложки воды.

4 Тушить 10 мин. Посолить и поперчить. Рулет вынуть. В оставшемся соке размешать сметану, довести до кипения, посолить и поперчить.

Приготовление: 95 мин
В одной порции 920 ккал


Ароматно
Цыпленок с паприкой

Цыпленок
со сладкой паприкой

На 4 порции:

- *1 цыпленок (1,2 кг),*
- *молотый черный перец,*
- *соль,*
- *2–3 стол. ложки муки,*
- *100 г маленьких луковиц,*
- *1–2 зубчика чеснока,*
- *1 кг разноцветных стручков сладкого перца (красные, зеленые, желтые),*
- *3 помидора,*
- *1 большой цуккини,*
- *3–4 стол. ложки оливкового масла,*
- *1 чайн. ложка сушеных трав,*
- *200 мл сухого белого вина*

Способ приготовления:

1 Разрезать цыпленка на 8 частей, натереть солью и перцем. Куски мяса обвалять в муке. Луковицы разрезать на четвертушки, чеснок спрессовать.

2 Паприку и цуккини нарезать небольшими кусочками. У помидоров удалить плодоножки и разрезать на четвертушки. Разогреть духовку до 200°.

3 В сковороде обжарить мясо птицы в масле до появления хрустящей корочки. Переложить на противень с кусочками перца, помидоров и цуккини.

4 Овощи посолить и поперчить, блюдо посыпать сушеными пряными травами. Запекать в духовке 10 мин. Влить сухое вино и жарить еще 40 мин.

Приготовление: 95 мин
В одной порции 690 ккал


Просто
Курица под соусом

Курица
под грибным соусом

На 4 порции:

- 1 курица (1 кг),
- соль,
- молотый черный и красный перец,
- 3 стол. ложки оливкового масла,
- 2 веточки эстрагона,
- 250 г шампиньонов,
- 125 мл белого вина,
- 250 мл сливок

Способ приготовления:

1 Курицу вымыть изнутри и снаружи, слегка обсушить. Мясо натереть смесью соли, молотого черного и красного перца. Разогреть духовку до 170°.

2 В сотейнике разогреть масло и обжарить в нем курицу. Вместе с вином добавить к курице эстрагон и на 50 мин поставить в духовку.

3 Через 25 мин курицу перевернуть и обильно полить образовавшимся во время жаренья соком. Нарезать тонкими ломтиками шампиньоны.

4 Грибы добавить вместе со сливками к курице и жарить еще 20 мин в открытой посуде, тогда кожица получится золотистой и хрустящей.

Приготовление: 115 мин
В одной порции 510 ккал


Необычно
Куриный рулет

Куриный рулет
в оболочке из бекона

На 4 порции:

- 4 куска филе куриной грудки,
- молотый черный перец,
- соль,
- 120 г мягкого сыра,
- 8 ломтиков бекона,
- по 100 мл куриного бульона и розового вина,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- по 1–2 чайн. ложки меда и крахмала

Способ приготовления:

1 Филе куриной грудки вымыть, обсушить и сделать надрезы в виде кармашка. Мясо посолить и поперчить. Разогреть духовку до 180°.

2 Разрезать сыр на 4 ломтика и вложить по одному в кармашек. Каждый кусок филе обернуть 2 ломтиками бекона и закрепить деревянной палочкой.

3 Растительное масло разогреть, обжарить в нем со всех сторон мясо и запекать 20 мин в духовке. Затем вынуть и поставить в теплое место.

4 Выделившийся сок развести вином и бульоном. Размешать в нем мед и заварить крахмалом, посолить, поперчить. Подать к столу с овощами.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 490 ккал


Пикантно
Картофель в беконе

Картофель в беконе

с листовым салатом

На 4 порции:

- 750 г картофеля
- 2 стол. ложки тмина
- 150 г ломтиков бекона
- 1 пучок салата
- 200 г огурцов
- 400 г сливок
- соль
- молотый черный перец
- 2 стол. ложки лимонного сока
- сок 1 апельсина
- 1 пучок укропа

Способ приготовления:

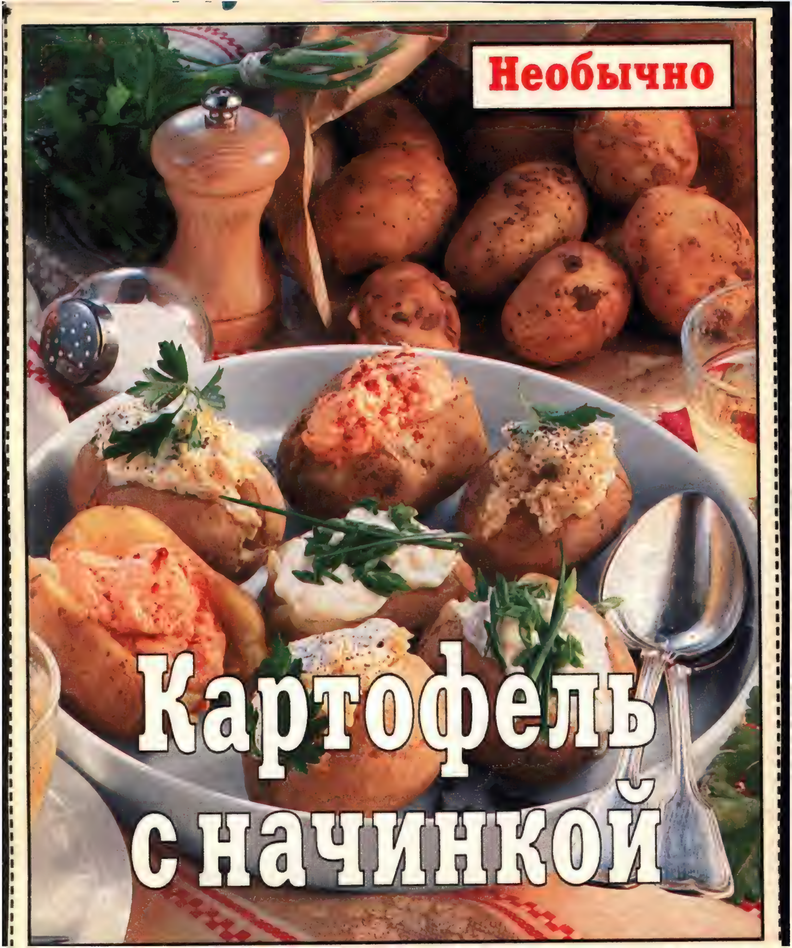
1 Картофель, сваренный в мундире, остудить и почистить. Завернуть каждую картофелину в ломтик бекона. Обжарить до румяной корочки.

2 Салат тщательно вымыть и аккуратно разделить на небольшие кусочки. Огурцы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками.

3 Картофель выложить из сковороды. Вылить в оставшийся жир сливки, приправить солью, черным перцем и лимонным соком.

4 Салат, картофель и огурцы разложить по тарелкам. Слегка полить соусом, посыпать укропом. Оставшийся соус подать отдельно.

Приготовление: 25 мин
В одной порции 420 ккал


Необычно
Картофель с начинкой

Молодой картофель

с тремя видами начинки

На 4 порции:

- 1 кг молодого картофеля
- 150 г камамбера
- 1 пучок зеленого лука
- 450 г сметаны
- соль
- белый перец
- 100 г маринованного сладкого перца
- 200 г адыгейского сыра
- молотая паприка
- 100 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 стол. ложка слив. масла
- 2 стол. ложки жирной сметаны
- 1 пучок петрушки

Способ приготовления:

1 Начинка с камамбером: размять сыр вилкой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, 2/3 зелени и 200 г сметаны. Посолить и поперчить.

2 Начинка со сладким перцем: маринованный перец измельчить в миксере до состояния пюре. Добавить адыгейский сыр, соль и паприку.

3 Начинка с шампиньонами: рубленый репчатый лук пассеровать в масле, положить резаные грибы, тушить. Добавить остаток сметаны, соль, перец.

4 Отварные картофелины надрезать и заполнить разной начинкой. Подать на стол, посыпав петрушкой, зеленым луком и паприкой.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 650 ккал


Ароматно
Индейка с абрикосами

Индейка с абрикосами
и острым красным перцем

На 4 порции:

- 500 г грудки индейки,
- 1 стручок острого красного перца,
- 1 лимон,
- 1 банка абрикосов (425 мл),
- 8 стол. ложек растительного масла,
- соль,
- молотый черный перец,
- 1 кочан салата ромэн,
- 1 пучок зеленого лука,
- 8 стол. ложек яблочного уксуса,
- 1 стол. ложка меда

Способ приготовления:

1 Грудку индейки нарезать кусочками. Стручок перца разрезать, удалить семена, нарезать тонкими кольцами. Отжать сок из мякоти лимона.

2 Слить сироп с абрикосов. Разогреть в сковороде 2 стол. ложки масла и со всех сторон обжарить в нем мясо. Влить лимонный сок, посолить, поперчить.

3 Салат нарезать кусочками, лук — кольцами. То и другое разложить по большим тарелкам. Уксус взбить с медом и маслом, приправить специями.

4 Мелко нарезать абрикосы, вместе с колечками острого перца добавить к мясу и выложить на салат. Полить приготовленное блюдо заправкой.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 400 ккал


Пикантно
Запеченная спаржа

Запеченная спаржа

с сыром и окороком

На 4 порции:

- 1,5 кг зеленой спаржи,
- соль,
- сахар,
- 1 чайн. ложка лимонного сока,
- 500 г шампиньонов,
- 150 г вареного окорока одним куском,
- 150 г сыра,
- 75 г сливочного масла,
- молотый черный перец,
- 2 стол. ложки рубленой петрушки,
- зелень для украшения

Способ приготовления:

1 Спаржу вымыть, очистить в нижней трети, срезать концы. Стебли варить 10 мин в подсоленной воде с добавлением сахара и лимонного сока.

2 Очищенные шампиньоны нарезать ломтиками, окорок — кубиками, сыр крупно натереть. Грибы 3 мин жарить в 1 стол. ложке сливочного масла.

3 Добавить окорок и поджарить. Готовую спаржу переложить в смазанную форму для запекания. Сливочное масло растопить, сбрызнуть им спаржу.

4 Посолить, поперчить, посыпать петрушкой. Сверху выложить смесь шампиньонов с окороком, посыпать сыром. Запекать 20 мин при 180°.

Приготовление: 55 мин
В одной порции 410 ккал


Пикантно
Рулетики из индейки

Рулетики из индейки

под винным соусом

На 4 порции:

- 1/2 пучка шалфея,
- 12 шницелей из индейки (по 60 г),
- 2 чайн. ложки горчицы,
- соль,
- перец,
- 200 г тертого сыра,
- 12 ломтиков сырокопченого окорока,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 100 мл белого вина,
- 100 мл бульона,
- 100 г сметаны,
- 1 стол. ложка пюре из сладкого перца

Способ приготовления:

1 У шалфея оборвать листики. Мясо обмазать горчицей и приправить. Выложить на шницели по 50 г сыра, 1 ломтику окорока и 2 листика шалфея.

2 Свернуть мясо рулетиками и закрепить. Оставшийся шалфей обжарить в масле и выложить из сковороды. В том же масле обжарить рулетики.

3 Влить вино с бульоном и тушить 15 мин. Мясо вынуть и поставить в теплое место. Сметану, пюре из перца и сыр ввести в оставшийся на сковороде сок.

4 Тушить в течение 5 мин и приправить специями. Мясо подать к столу с соусом, украсив обжаренными листиками шалфея и зеленью.

Приготовление: 50мин

В одной порции 650 ккал


Аппетитно
Запеченный картофель

Запеченный картофель

с сыром и творогом

На 4 порции:

- 800 г мелкого картофеля
- 1 зубчик чеснока
- 1 стол. ложка сливочного масла
- 125 г мягкого творога
- 125 г жирной сметаны
- 2 желтка
- 150 г крупно натертого голландского сыра
- соль
- черный молотый перец
- тертый мускатный орех
- 2 белка
- листики петрушки

Способ приготовления:

1 Сварить картофель в мундире, остудить и почистить. Духовку нагреть до 200°. Чеснок разрезать пополам и натереть им форму для запекания.

2 Смазать форму сливочным маслом и выложить в нее картофель. Тщательно перемешать творог, сметану и сыр, добавить взбитый белок.

3 Приправить творожную массу солью, черным перцем и мускатным орехом. Равномерно распределить ее поверх картофеля.

4 Запекать в духовом шкафу на средней полке в течение 10–15 минут. Готовую румяную запеканку украсить листиками петрушки.

Приготовление: 50 мин

В одной порции 490 ккал


Долго
Телятина
с овощами

Телятина с овощами

в винном соусе

На 4 порции:

- 2 луковицы,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 пучок кореньев для супа (морковь, корень сельдерея и петрушки), 1 пучок эстрагона,
- 1,2 кг телятины,
- 500 мл белого вина, 2 лавровых листа, 1/2 чайн. ложки черного перца горошком,
- 1 чайн. ложка горчичных зерен,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 125 мл бульона из телятины, 125 мл сливок, 1–2 стол. ложки загустителя соуса или крахмал,
- соль, перец

Способ приготовления:

1 Мясо на ночь замариновать в вине с измельченными луком, чесноком, кореньями, лаврушкой, эстрагоном, перцем и горчичными зернами.

2 Разогреть духовку до 180°. Вынуть мясо из маринада, обсушить и слегка обжарить в масле. Весь маринад переложить на смазанный противень.

3 Сверху положить мясо, влить бульон и тушить блюдо 60 мин. Периодически аккуратно поливать выделившимся при жаренье соком.

4 Вынуть мясо. Сок хорошенько процедить, добавить в него сливки и вскипятить. Загустить соус крахмалом, посолить и поперчить по вкусу.

Приготовление: 105 мин

В одной порции 530 ккал


Необычно
Спаржа
с соусами

Спаржа с соусами

из разных овощей

На 4 порции:

Соус с базиликом:
- 150 мл бульона,
- 1 пучок базилика

Горчичный соус:
- 125 г слив. масла,
- 2 стол. ложки горчицы,
- 150 мл сливок

Гороховый соус:
- 1 луковица,
- 1 чайн. ложка сливочного масла,
- 200 г зеленого горошка,
- 150 мл бульона

Соус из перца:
- 12 помидоров,
- 2 красных перца,
- 1 луковица,
- 1 стол. ложка раст. масла,
- 100 мл бульона,
- 40 г сметаны

Способ приготовления:

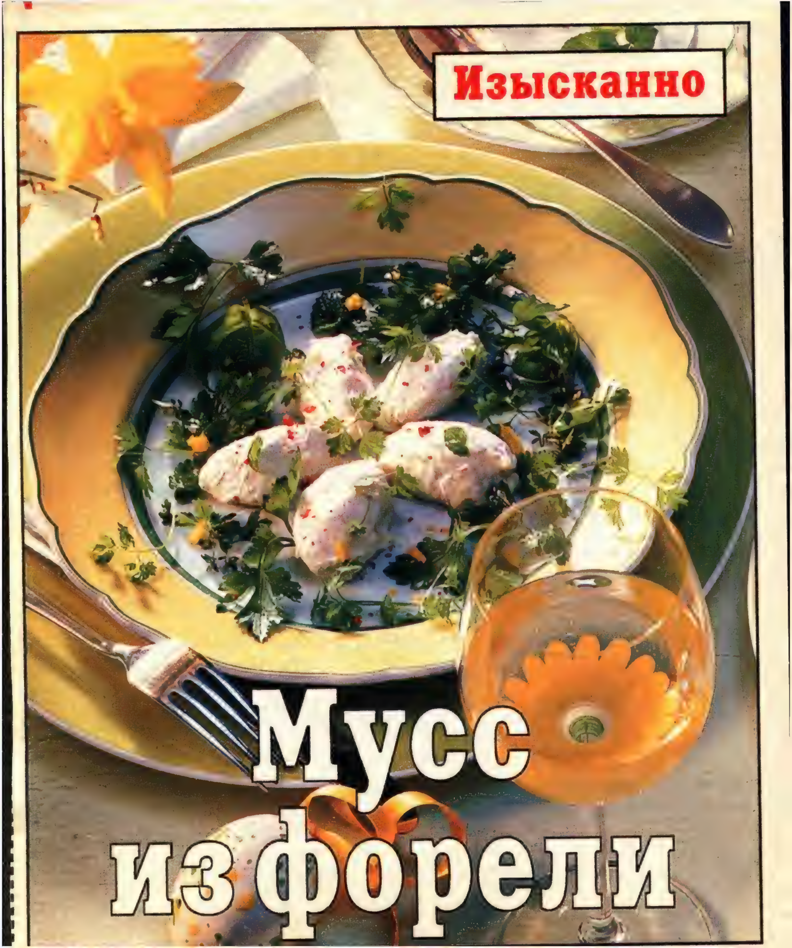
1 Два кг белой спаржи вымыть, очистить, срезать концы и отварить в подсоленной воде. Соус с базиликом: разогреть бульон. Базилик порубить.

2 Горчичный соус: растопить сливочное масло, добавить горчицу, взбить до кремообразного состояния, постепенно вливая сливки. Поперчить.

3 Гороховый соус: спассеровать лук на сливочном масле. Добавить и обжарить горошек, влить бульон, тушить 10 мин. Приправить специями.

4 Соус из перца: помидоры без кожицы, перец, нарезанный кусочками, и лук кубиками обжарить и тушить в бульоне 8 мин. Взбить, добавить сметану.

Приготовление: 80 мин
В одной порции 610 ккал


Изысканно
Мусс из форели

Мусс из форели
с овощным гарниром

На 4 порции:

- *6 г желатина,*
- *1 луковица,*
- *1 чайн. ложка сливочного масла,*
- *400 г творога,*
- *125 мл молока,*
- *2 копченых филе форели (около 300 г),*
- *соль,*
- *молотый черный и розовый перец,*
- *2 пучка смешанной зелени,*
- *2 стол. ложки уксуса,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *сваренный вкрутую желток*

Способ приготовления:

1 Желатин замочить. Лук спассеровать в сливочном масле. Остудить и смешать с творогом. Желатин отжать и распустить в подогретом молоке.

2 Ввести смесь в творог. Филе форели мелко нарезать и добавить в массу, приправить специями. Накрыть крышкой и поставить на 2 ч в холодильник.

3 Уксус смешать с солью, перцем и, взбивая, добавить растительное масло. Листики зелени смешать с маринадом и разложить по тарелкам.

4 Сделать из массы клецки и выложить их на гарнир из зелени. Желток протереть через сито поверх клецок. Посыпать розовым перцем.

Приготовление: 160 мин
В одной порции 540 ккал


Празднично
Тарталетки со спаржей

Тарталетки со спаржей, морковью и сливками

На 4 порции:

- *500 г белой спаржи,*
- *соль,*
- *сахар,*
- *500 г телятины,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *2 луковицы,*
- *2 моркови,*
- *125 мл сливок,*
- *150 г сметаны,*
- *8 тарталеток из слоеного теста*

Способ приготовления:

1 Спаржу очистить и нарезать кусочками по 4 см. Варить 10 мин. Слить в отдельную посуду 250 мл отвара. Мясо вымыть, нарезать кубиками.

2 Обжарить его в разогретом растительном масле. Лук мелко порубить и обжарить вместе с мясом. Влить спаржевый отвар и 15 мин уваривать его.

3 Морковь нарезать кубиками, смешать со сливками и сметаной и добавить смесь к мясу. Тушить рагу 15 мин, на несколько минут добавить спаржу.

4 Готовые тарталетки из слоеного теста выпекать 5 мин в духовке при 175°. Рагу приправить специями и разложить по тарталеткам.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 980 ккал


Просто
Спаржа с яйцом

Спаржа с яйцом

под соусом из петрушки

На 4 порции:

- по 1 кг зеленой и белой спаржи,
- 1–2 чайн. ложки лимонного сока,
- 4 яйца,
- 2 пучка петрушки,
- 250 г жирной сметаны,
- молотый черный перец,
- соль,
- сахар

Способ приготовления:

1 Спаржу очистить, причем белую целиком, а зеленую — в нижней трети. Белую спаржу 20 мин варить в подсоленной воде, добавив сахар и сок лимона.

2 Через 5 мин после начала варки белой спаржи добавить к ней зеленую и варить вместе. Выложить из кастрюли. Сварить вкрутую яйца.

3 Отложить несколько веточек петрушки, остальную мелко порубить. Смешать со сметаной, 2 стол. ложками спаржевого отвара, солью и перцем.

4 Очистить яйца и разрезать вдоль пополам. Разложить по тарелкам зеленые и белые стебли спаржи и по 2 яичные половинки, залить соусом с петрушкой.

Приготовление: 50 мин
В одной порции 340 ккал


Некалорийно
Креветки на шампурах

Креветки

на шампурах с помидорами

На 4 порции:

- 12 крупных очищенных креветок,
- 12 лавровых листьев,
- перец,
- соль,
- 1 зубчик чеснока,
- 6 стол. ложек оливкового масла,
- по 2 стол. ложки соевого соуса и уксуса,
- 150 г маленьких помидоров,
- 200 г разных салатных листьев

Способ приготовления:

1 Креветки вынуть из панциря. Чеснок спрессовать и перемешать в неглубокой миске с 2 стол. ложками оливкового масла и соевым соусом.

2 Туда же выложить креветки. Оставить на 1 ч мариноваться. Нанизать на шампуры попеременно помидоры, креветки и лавровые листья.

3 Обжарить креветки на шампурах по 2 мин с каждой стороны в 2 стол. ложках оливкового масла. Салатные листья измельчить.

4 Смешать уксус с перцем, солью и оставшимся маслом. Салат разложить по тарелкам, полить заправкой и подать креветки на шампурах.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 170 ккал


Ароматно
Куриные ножки

Куриные ножки
с перцем и цуккини

На 4 порции:

- 4 куриные ножки (по 200 г)
- соль
- перец
- 3 стол. ложки муки
- 4 стол. ложки оливкового масла
- 1 стручок желтого сладкого перца
- 400 г цуккини
- 1 кг помидоров
- 100 г репчатого лука
- 200 г копченого окорока
- 1 веточка розмарина
- 2 веточки тимьяна
- 2 лавровых листа
- 250 мл белого вина

Способ приготовления:

1 Ножки вымыть, разрезать пополам. Натереть солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в 2 стол. ложках масла. Выложить и поставить в теплое место.

2 Сладкий перец и цуккини очистить и нарезать крупными кусками. Помидоры обдать кипятком, очистить, вынуть семена, разрезать на четвертушки.

3 Лук и окорок нарезать кубиками. Розмарин и тимьян измельчить. Лук пассеровать в оставшемся масле, добавить окорок, зелень, жарить 5 мин.

4 Выложить сверху курицу, поперчить, влить вино и на 10 мин поставить в нагретую до 200° духовку. Добавить овощи и запекать еще 30 мин.

Приготовление: 80 мин
В одной порции 670 ккал


Празднично
Шницели
с брокколи

Шницели с брокколи
и моцареллой

На 4 порции:

- 250 г сыра моцарелла,
- 500 г помидоров,
- 1 луковица,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 пучок базилика,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- соль,
- перец,
- сахар,
- 8 тонких свиных шницелей (по 70 г)

Способ приготовления:

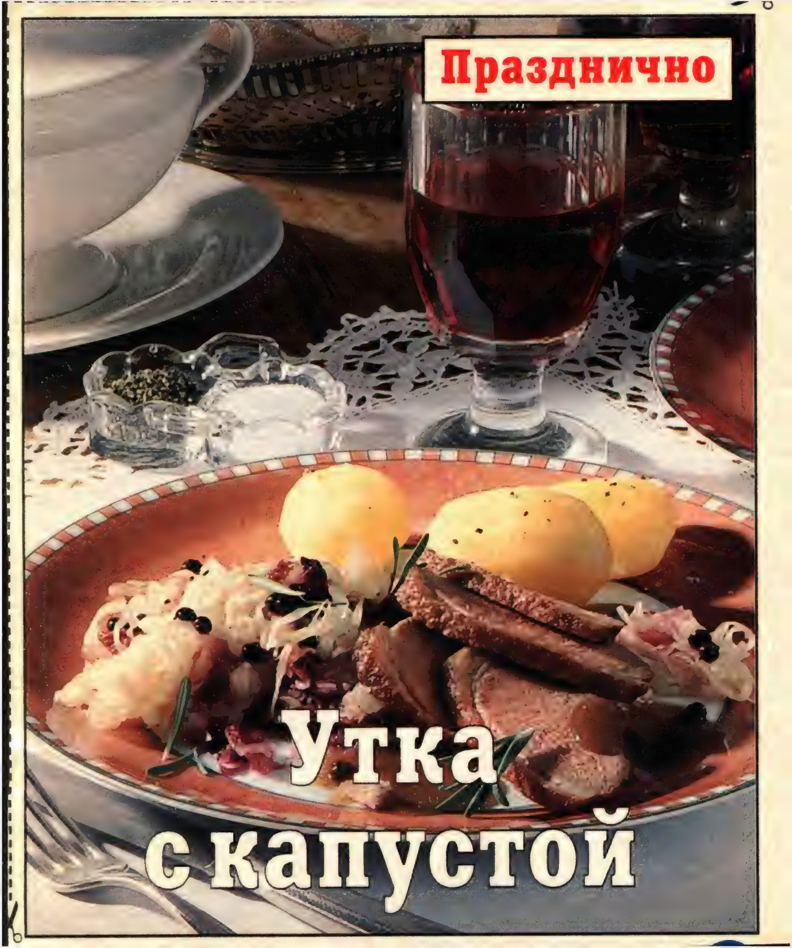
1 С моцареллы слить жидкость. Нарезать сыр ломтиками, 200 г помидоров — кружками, оставшиеся — кубиками. Репчатый лук и чеснок порубить.

2 У базилика оборвать листики. В 1 стол. ложке масла спассеровать лук. Добавить кубики помидоров и чеснок. Приправить солью, перцем, сахаром.

3 Тушить 10 мин. Добавить листики базилика. Мясо обжарить в 1 стол. ложке масла по 1–2 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить.

4 Мясо, моцареллу и ломтики помидоров сложить в форму, добавить кубики помидоров и запекать 2 мин. Подать с картофелем и брокколи.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 520 ккал


Празднично
Утка
с капустой

Утка с капустой

под винным соусом

На 4 порции:

- 2 луковицы,
- 30 г сливочного масла,
- 750 г квашеной капусты,
- 6 ягод можжевельника,
- 2 лавровых листа,
- 250 мл белого вина,
- 2 куска филе утиной грудки (по 250 г),
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 400 мл бульона,
- 125 мл красного вина,
- соль, перец,
- 3 стол. ложки загустителя соуса,
- 2 стол. ложки брусничного компота

Способ приготовления:

1 Кубики лука спассеровать в сливочном масле. Добавить и потушить квашеную капусту. Положить ягоды можжевельника и лавровый лист.

2 Влить белое вино, тушить 45 мин. На мясе со стороны кожицы сделать надрезы и обжарить его в масле. Завернуть в пленку и поставить в теплое место.

3 Оставшийся на сковороде сок развести бульоном, красным вином и уварить. Приправить специями и заварить загустителем соуса.

4 Добавить в капусту брусничный компот, вскипятить и приправить специями по вкусу. Мясо нарезать и подать вместе с капустой и соусом.

Приготовление: 75 мин

В одной порции 690 ккал


Празднично
Сочная отбивная

Сочная отбивная
в виноградном соусе

На 4 порции:

- 200 г зеленого и черного винограда,
- 150 г рисовой смеси,
- 1 луковица,
- зубчик чеснока,
- по 1 стол. ложке топленого масла и рубленой петрушки,
- 4 свиные отбивные (около 700 г),
- соль,
- перец,
- 1 чайн. ложка карри,
- 100 мл сухого белого вина,
- 1,5 чайн. ложки крахмала,
- 150 мл бульона,
- веточка мелиссы

Способ приготовления:

1 Рис отварить в 300 мл кипящей подсоленной воды. Виноград разрезать на четвертушки, удалить косточки. Лук и чеснок измельчить.

2 Отбивные обжарить в топленом масле. Посолить и поперчить. Добавить в сковороду чеснок, лук и карри. Все вместе немного обжарить.

3 Развести бульоном и 75 мл вина. Добавить в соус виноград. Прокипятить в течение 5 мин. Мясо вынуть из соуса и поставить в теплое место.

4 Размешать крахмал в 25 мл вина. Добавить эту смесь в соус и быстро довести до кипения. Отбивные, рис и соус разложить по тарелкам, украсить петрушкой и листочками мелиссы.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 410 ккал


Пряно
Овощные палочки

Овощные палочки

с чесночным соусом

На 4 порции:

- 600 г картофеля,
- 2 яйца,
- 100 г муки,
- 1/2 чайн. ложки специй,
- соль,
- молотый черный и красный перец,
- 4 стол. ложки оливкового масла,
- 2 зубчика чеснока,
- 1/4 чайн. ложки сахара,
- 100 мл сливок,
- 3 стол. ложки майонеза,
- 1 стол. ложка рубленой зелени,
- 1/4 стручка красного сладкого перца

Способ приготовления:

1 Картофель отварить в мундире, очистить от кожуры и разрезать на четвертушки. Смешать яйца, специи, соль, молотый перец.

2 Четвертушки картофеля обвалять сначала в муке, затем в яичной смеси. Слегка обжарить в сковороде в растительном масле.

3 Чеснок пропустить через пресс. Хорошо взбить сливки с сахаром. Добавить чеснок, майонез и пряности. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Кусочек перца очистить от семян, нарезать мелкими кубиками и выложить на соус. Картофель подать с соусом и, по желанию, с салатом.

Приготовление: 50 мин
В одной порции 510 ккал


Необычно
Сочные помидоры

Сочные помидоры

со шпинатом и пшеном

На 4 порции:

- *250 г замороженного шпината,*
- *8 помидоров,*
- *1 зубчик чеснока,*
- *2 луковицы,*
- *200 г вареного пшена,*
- *4 стол. ложки растительного масла,*
- *200 мл овощного бульона,*
- *2 чайн. ложки тимьяна,*
- *пучок рубленой петрушки,*
- *100 г тертого сыра,*
- *соль,*
- *молотый черный и красный перец,*
- *2 стол. ложки лимонного сока*

Способ приготовления:

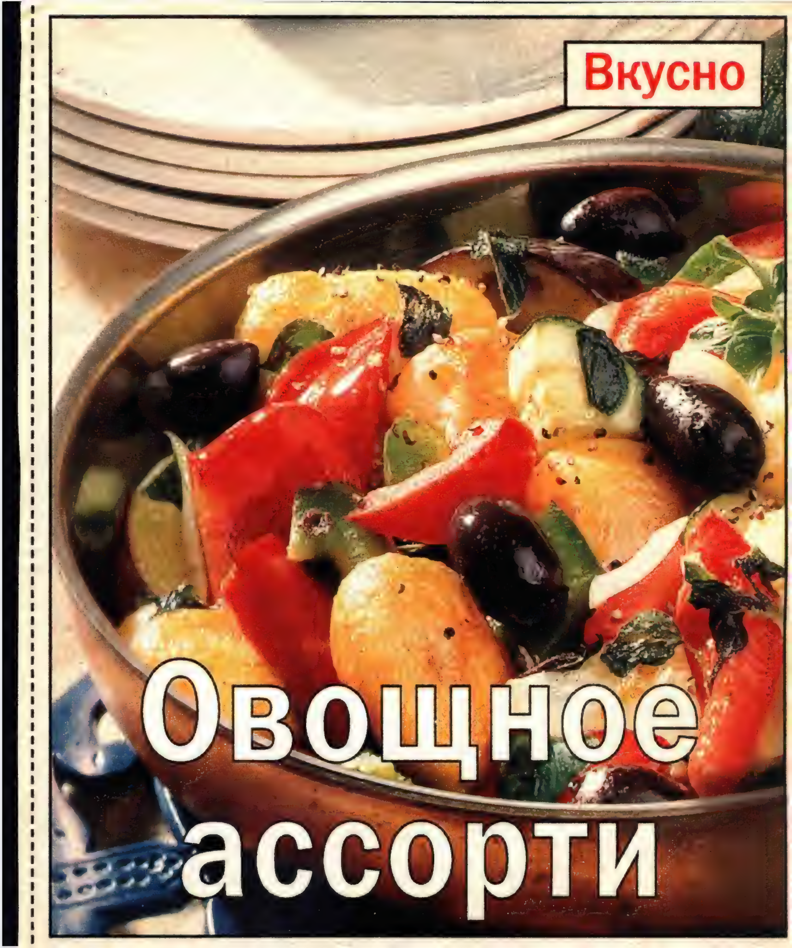
1 Шпинат разморозить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, срезать крышечку, ложкой вынуть мякоть. Порубить чеснок и лук.

2 Потушить лук и чеснок с пшеном в 2 стол. ложках масла. Добавить красный перец, тимьян, шпинат и бульон. Выключить плиту. Настаивать 10 мин.

3 Петрушку с мякотью помидоров и сыром (отложив 2 стол. ложки) добавить в крупяную массу. Приправить солью, перцем и лимонным соком.

4 Помидоры наполнить приготовленной смесью, посыпать сыром, сложить в форму и полить маслом. Запекать при 200° 15 мин под крышкой.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 490 ккал


Вкусно
Овощное ассорти

Овощное ассорти
с пикантным вкусом

На 4 порции:

- *750 г картофеля*
- *1 баклажан*
- *1 цуккини*
- *по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца*
- *2 луковицы*
- *100 г оливкового масла*
- *соль*
- *перец*
- *1/2 пучка орегано*
- *100 г маслин*
- *500 мл белого вина*
- *1 стол. л. сухого бульонного концентрата*

Способ приготовления:

1 Картофель, баклажан и цуккини очистить. Баклажан, цуккини и сладкий перец порезать кубиками. Репчатый лук нарезать дольками.

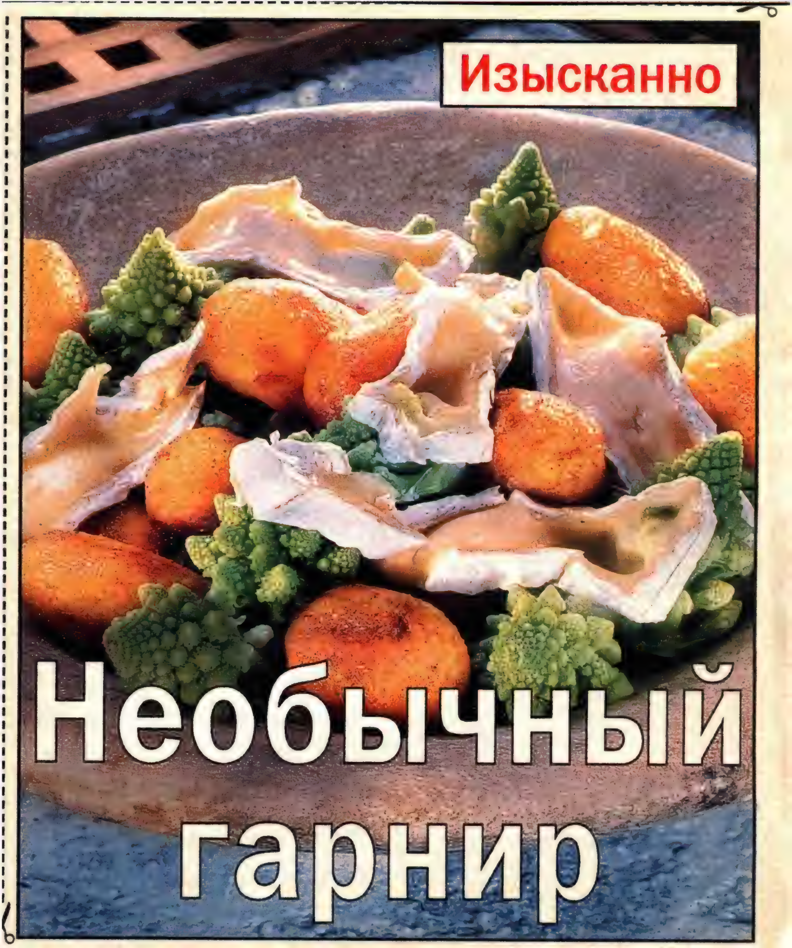
2 Нагреть духовку до 200 °. В форму вылить 3 стол. л. оливкового масла и запечь картофель целиком. Приправить солью и перцем.

3 Баклажан и цуккини обжарить в остатках масла. Добавить картофель, сладкий перец и репчатый лук. Ввести вино и бульонный концентрат.

4 Добавить орегано и маслины, убрать блюдо в духовку и тушить под крышкой 30 мин. По желанию можно заправить майонезом или сметаной.

Приготовление: 45 мин

В одной порции: 790 ккал


Изысканно
Необычный гарнир

Необычный гарнир
с камамбером и брокколи

На 4 порции:

- 2 стол. л. томатной пасты
- 1 кг мелкого картофеля
- 500 г брокколи
- соль
- перец
- 1 стол. л. сливочного масла
- 1 стол. л. растительного масла
- 400 г сыра камамбер

Способ приготовления:

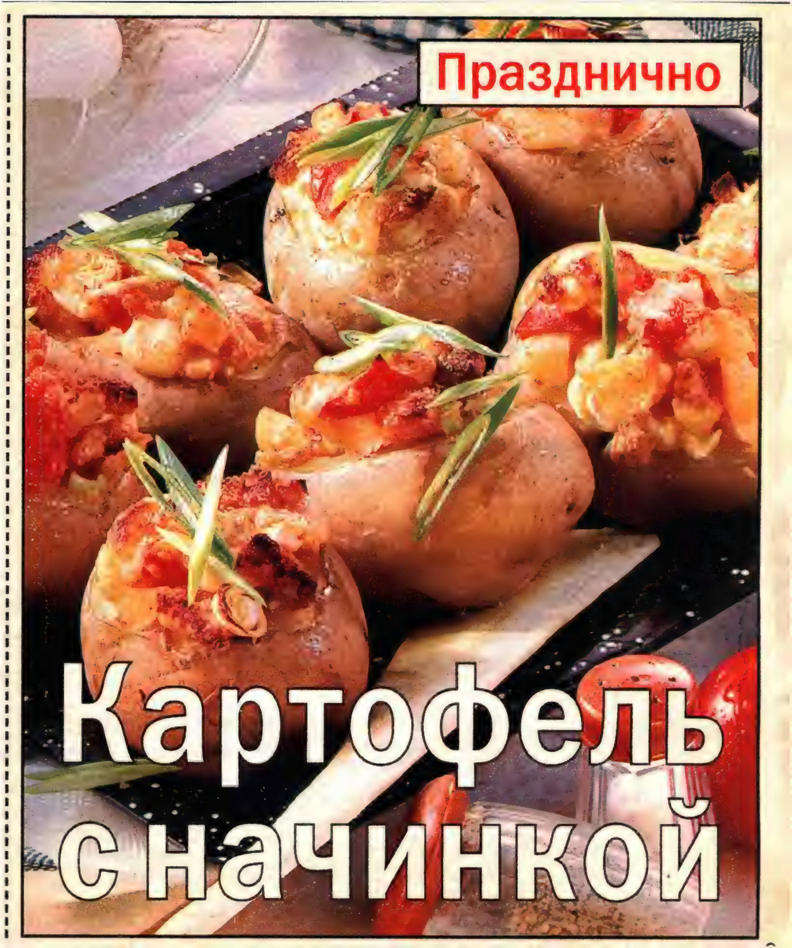
1 Томатную пасту заморозить. Картофель в кожуре отваривать 20 мин, затем очистить. Брокколи 8 мин отваривать в подсоленной воде.

2 На большой сковороде с антипригарным покрытием разогреть сливочное масло вместе с растительным и обжарить картофель до корочки.

3 Посолить, поперчить. Томатную пасту наколоть на вилку и со всех сторон обмазать картофелины, после чего жарить под крышкой еще 3 мин.

4 Добавить брокколи, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и по желанию украсить блюдо зеленью. Подавать на гарнир к мясным блюдам.

Приготовление: 45 мин
В одной порции: 310 ккал


Празднично
Картофель
с начинкой

Картофель,

фаршированный сыром

На 4 порции:

- 8 крупных картофелин
- 4 сухаря из муки грубого помола
- 4 помидора
- 2 стебля зеленого лука с головками
- соль
- 200 г сыра гауда
- 1 яйцо
- молотый черный перец

Способ приготовления:

1 Картофель вымыть щеткой и варить 25 мин. Сухари раскрошить. Помидоры крестообразно надрезать, ошпарить, очистить от кожицы.

2 Мякоть плодов и сыр нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Яйцо взбить, смешать с крошкой из сухарей, помидорами, луком.

3 Добавить сыр. Массу посолить, поперчить. Нагреть духовку до 200°. Картофелины остудить, срезать с каждой крышечку, выбрать мякоть.

4 Размять ее вилкой, смешать с сырной массой и нафаршировать клубни. Положить картофелины на противень и запекать 25 мин.

Приготовление: 60 мин
В одной порции: 680 ккал


Необычно
Окорочка
с ананасами

Окорочка
с ананасами под соусом

На 4 порции:

- 4 куриных окорочка,
- 60 мл растительного масла,
- 5 г молотой паприки,
- карри,
- соль,
- перец,
- 1 банка консервированных кольцами ананасов (850 мл),
- 5 г сухого имбиря,
- 150 г сметаны,
- петрушка

Способ приготовления:

1 Масло смешать с паприкой, имбирем, солью, перцем и смазать маринадом окорочка. Выложить их в лоток и с обеих сторон жарить на гриле 40 мин.

2 Ананасы откинуть на дуршлаг, собрав сироп в отдельную посуду. Отложить 4 кольца ананасов. Из оставшихся сделать миксером пюре.

3 Добавить к ананасовому пюре сметану, немного ананасового сиропа, посолить, поперчить по вкусу и посыпать небольшим количеством карри.

4 Отложенные кольца ананаса слегка обжарить на гриле с обеих сторон. Подать к столу окорочка с соусом, украсив листиками петрушки.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 580 ккал


Сытно
Суп-пюре со сливками

Суп-пюре
со сливками и картофелем

На 4 порции:

- 500 г картофеля,
- 100 г клубней сельдерея,
- 1 морковь,
- 500 мл бульона,
- 1 стол. ложка сливочного масла,
- 250 мл сливок,
- соль,
- перец,
- 1 пучок зеленого лука,
- 1 пучок зелени

Способ приготовления:

1 Картофель и сельдерей очистить, вымыть и нарезать кубиками. В большую кастрюлю вылить бульон, добавить овощи и варить 20 мин.

2 Морковь очистить, нарезать узкими полосками и около 3 мин пассеровать в сливочном масле. В бульон вылить сливки и довести до кипения.

3 Картофель с сельдереем размять до пюреобразного состояния, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками.

4 Зелень вымыть и мелко нарезать. Морковную соломку разложить по тарелкам и залить супом. Украсить зеленью, луком и подать на стол.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 330 ккал


Несложно
Баклажаны с начинкой

Баклажаны с начинкой

из мясного фарша

На 4 порции:

- 4 баклажана
- 1 луковица
- 500 г помидоров
- соль
- перец
- 6 стол. ложек оливкового масла
- 200 г мясного фарша
- 125 мл молока
- 1 яйцо
- 1 стол. ложка рубленой петрушки
- 2 стол. ложки панировочных сухарей
- 2 зубчика чеснока

Способ приготовления:

1 Баклажаны разрезать вдоль пополам, а лук и помидоры — кубиками. Бланшировать баклажаны, часть мякоти вынуть, уложить половинки в форму.

2 Лук пассеровать в масле, добавить фарш и мякоть баклажанов, обжарить, влить молоко и тушить 10 мин. Остудить, вбить яйцо, смешать с петрушкой.

3 Заполнить начинкой половинки баклажанов. Посыпать сверху сухарями и запекать в духовке при 180° в течение 45 мин.

4 Рубленый чеснок обжарить с помидорами в масле, приправить специями и выложить к баклажанам за 10 мин до готовности.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 360 ккал


Блиц-рецепт
Блинная
запеканка

Блинная запеканка

с рубленым мясом и сыром

На 4 порции:

- 3 яйца
- соль
- 250 мл молока
- 125 г муки
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 2 стол. ложки растительного масла
- 375 г рубленого мяса
- 2 помидора
- 200 г творога
- рубленая зелень
- молотый черный перец
- 2 желтка
- 100 г тертого сыра гауда

Способ приготовления:

1 Яйца взбить со 125 мл молока, солью и мукой. Лук и чеснок порубить и пассеровать в масле. Добавить мясо и обжарить.

2 Помидоры нарезать кубиками, смешать с 2 стол. ложками творога, посолить, поперчить и добавить к мясу. Испечь из муки 4 блина.

3 На каждый блин положить мясную начинку, свернуть рулетики и порционно их нарезать. Взбить оставшийся творог с молоком.

4 Добавить желтки, рубленую зелень и вылить в форму. В нее выложить рулеты и посыпать сыром. Запекать в духовке 15 мин.

Приготовление: 35 мин
В одной порции 750 ккал


Изысканно
Грибное лакомство

Грибное лакомство
с пикантным вкусом

На 4 порции:

- 250 г муки
- 150 г сливочного масла
- 2 желтка
- соль,
- перец
- 2 луковицы
- 80 г копченого сала
- 500 г шампиньонов
- 2 стол. л. ложки рубленой петрушки
- 125 мл белого вина
- 1/2 чайн. л. приправы карри
- 2 яйца
- 125 г сметаны
- 125 г сливок
- 2 стол. л. панировочных сухарей

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, 125 г сливочного масла, желтков. Посолить и убрать в холод на 2 ч. Нагреть духовку до 200°. Тесто выложить в форму.

2 Наколоть тесто в нескольких местах вилкой и накрыть кулинарной бумагой. Выпекать 12 мин. Нарезать грибы кусочками, лук и сало кубиками.

3 Тушить в вине 5 мин вместе с зеленью, приправить солью и перцем. Смешать яйца, сметану, сливки и карри. Посолить.

4 Основу пирога посыпать панировкой, выложить грибную смесь, залить яичной массой и выпекать 30 мин. Порционно порезать и подавать.

Приготовление: 40 мин
В одной порции: 830 ккал


Симпатично
Шоколадный сюрприз

Шоколадный сюрприз
из марципановой массы

На 25 штук:

- 170 г сахарного песка,
- 170 г сливочного масла,
- 1 щепотка соли,
- 3 яйца,
- 250 г муки,
- 2 стол. ложки порошка какао,
- 150 г измельченного шоколада,
- 100 мл сливок высокой жирности,
- 70 г готовой марципановой массы,
- 1 стол. ложка сахарной пудры

Способ приготовления:

1 Смешать сахар, сливочное масло и соль, постепенно добавить яйца. Просеять сверху муку, какао и замесить эластичное тесто.

2 Переложить его в кондитерский мешочек с большим наконечником с круглым отверстием. Выдавить на противень полоски длиной 4 см.

3 Выпекать 10 мин при 180°. Вынуть и остудить. Шоколад расплавить в горячих сливках, остудить. Намазать 1/2 печенья этой массой.

4 Приложить по второму печенью, прижать, дать застыть. Кубики марципана вымесить с сахарной пудрой, скатать трубочками и обмотать ими печенье.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 180 ккал


Пряно
Звездочки
с глазурью

Звездочки с глазурью

и миндальными орехами

На 70 штук:

- 500 г миндаля,
- 600 г сахарной пудры,
- 5 белков,
- 1–2 стол. ложки лимонного сока,
- 2 чайн. ложки корицы

Способ приготовления:

1 Миндаль перемолоть. Сахарную пудру просеять, белки взбить, всыпая пудру, добавить лимонный сок. Немного взбитого белка поставить в холод.

2 Миндаль и корицу добавить к оставшемуся белку и вымесить тесто. Накрыть, поставить на 60 мин в холодильник. Разогреть духовку до 160°.

3 Раскатать тесто слоем толщиной 4 мм на посыпанном сахаром столе. Выдавить формочкой звезды и смазать их охлажденным белком.

4 Переложить на противень и подсушивать около 8 ч. Выпекать около 8 мин. Печенье должно получиться мягким внутри, а глазурь — остаться белой.

Приготовление: 143 мин
В одной порции 80 ккал


Воздушно
Ореховые рогалики

Ореховые рогалики

в шоколаде

На 30 штук:

- 50 г шоколада,
- 140 г муки,
- 110 г сливочного масла,
- 100 г тертых лесных орехов,
- 2 пакетика ванильного сахара,
- 30 г сахара,
- 1 желток,
- 50 г шоколадной помадки,
- 2–3 стол. ложки сахарной пудры

Способ приготовления:

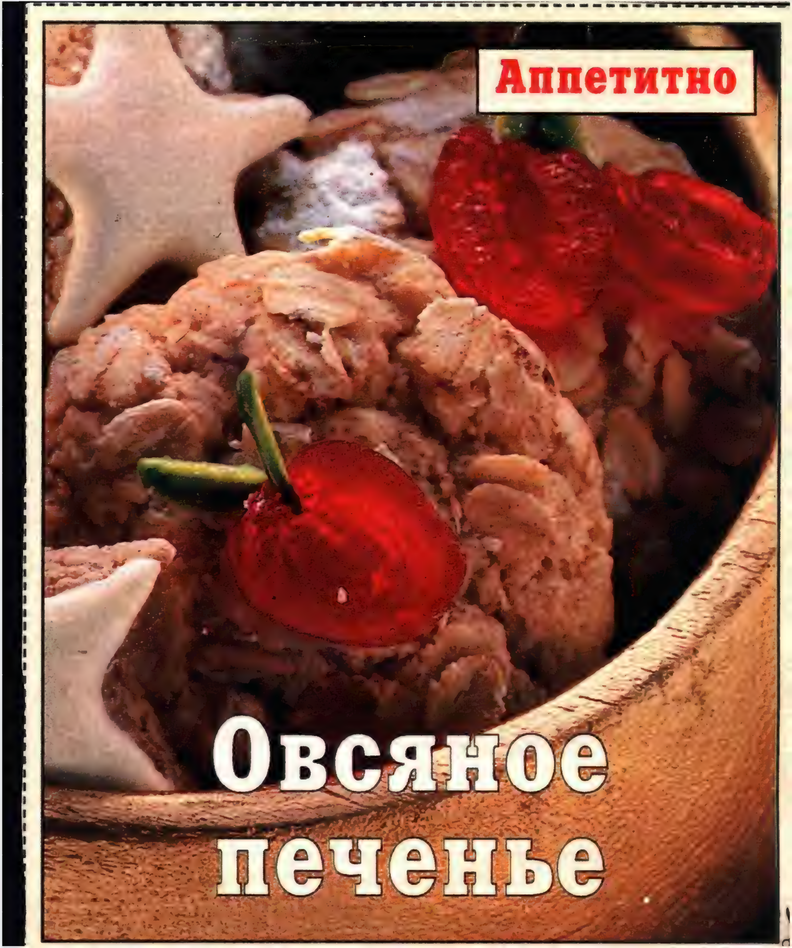
1 Муку высыпать в миску, сливочное масло нарезать кубиками и замесить тесто, добавив орехи, тертый шоколад, ванильный сахар, сахар и желток.

2 Вымесить тесто руками до эластичного состояния. Придать форму шара, завернуть в пищевую пленку и положить на 60 мин в холодильник.

3 Скатать тесто двумя трубочками. Нарезать ломтиками толщиной 1 см и придать форму рогаликов. Положить на смазанный противень.

4 Выпекать 12 мин при 190°. Остудить. Помадку расплавить, смазать ею рогалики, дать подсохнуть. Посыпать сверху сахарной пудрой.

Приготовление: 132 мин
В одной порции 60 ккал


Аппетитно
Овсяное печенье

Овсяное печенье
с лимонной цедрой

На 45 штук:

- 260 г овсяных хлопьев,
- 130 г сливочного масла,
- 130 г муки,
- 2 чайн. ложки разрыхлителя,
- 100 г крахмала,
- 170 г сахарного песка,
- 1 пакетик ванильного сахара,
- 1 щепотка соли,
- 1 щепотка корицы,
- 1 стол. ложка тертой лимонной цедры,
- 2 яйца,
- 3 стол. ложки сливок

Способ приготовления:

1 Разогреть духовку до 180°. Овсяные хлопья высыпать в миску. В маленькой кастрюльке растопить сливочное масло и вылить его на хлопья.

2 Муку смешать с разрыхлителем, крахмалом, сахаром, ванильным сахаром, солью, корицей и цедрой лимона. Добавить яйца, сливки, овсяные хлопья.

3 Тесто выложить на застеленный пергаментом противень небольшими холмиками и выпекать 12–14 мин до светло-коричневого цвета.

4 Вынуть из духовки, остудить. Охлажденное печенье слегка смазать медом и украсить половинками засахаренной вишни и фисташками.

Приготовление: 54мин
В одной порции 85 ккал


Освежающе
Фруктовый салат

Фруктовый салат
с лимонным кремом

На 4 порции:

- 1 лимон,
- 300 г фруктового ассорти (например, клубника, виноград, киви, яблоки, бананы),
- 400 г сметаны высокой жирности,
- 3 стол. ложки сливок,
- 1 пакетик ванильного сахара,
- 2 веточки мяты

Способ приготовления:

1 Лимон вымыть горячей водой и обсушить. Немного кожуры срезать полосками и отложить в сторону. Оставшуюся цедру натереть на терке.

2 Из мякоти лимона отжать сок. Фрукты вымыть и нарезать кусочками. Сметану со сливками взбить миксером до кремообразного состояния.

3 Получившийся крем ароматизировать ванильным сахаром, лимонным соком и тертой цедрой. Разложить по креманкам вместе с кусочками фруктов.

4 Поставить десерт на 30 мин в холодильник. У веточек мяты оборвать листики. Украсить десерт мятой и полосками цедры и подать на стол.

Приготовление: 55 мин
В одной порции 350 ккал


Изысканно
Савайон с шампанским

Савайон с клубникой
и шампанским

На 4 порции:

- 30–40 г желатина
- 215 г сахара
- 2 лайма
- 400 г клубники
- 400 мл розового шампанского
- 25 г рубленных фисташек
- декоративные листики белого шоколада
- 4 желтка
- 2 белка
- сок 1 апельсина
- 1 стол. ложка цедры апельсина
- 100 мл апельсинового ликера

Способ приготовления:

1 Натереть цедру лайма, выжать из него сок. Желатин размочить и распустить в горячем сиропе из 75 мл воды и 140 г сахара. Добавить цедру с соком.

2 Нарезанную клубнику и шампанское добавить в сироп. Разлить по бокалам, охлаждать 3–4 часа. Украсить фисташками и шоколадными листиками.

3 Смешать желтки, белок, остаток сахара, апельсиновый сок, ликер и цедру. Взбивать на водяной бане до образования пенистой массы.

4 Полученная красивая пенистая масса называется савайон. Она подается на стол с клубничным желе и шампанским.

Приготовление: 35 мин
В одной порции 610 ккал


Нежно
Омлетики с соусом

Воздушные омлетики

с ягодным соусом

На 4 порции:

- 250 г обезжиренного творога
- 250 г мака для выпечки
- 2 чайн. ложки лимонной цедры
- 200 мл сливок
- 500 г клубники
- 60 г сахарного песка
- сок 1/2 лимона
- 2 яйца
- 75 мл молока
- 50 г муки
- 50 г миндаля
- 40 г топленого масла
- сахарная пудра

Способ приготовления:

1 Смешать творог, мак, 1 чайн. ложку лимонной цедры, взбитые сливки. Охладить. Ягоды стереть в пюре с 40 г сахара, остатками цедры и охладить.

2 Желтки перемешать с молоком, мукой и остатком сахарного песка. Белки взбить в крутую пену и ввести в яичную массу.

3 Миндаль обжарить без добавления жира. Топленое масло разогреть и поджарить в нем с обеих сторон 8 золотисто-коричневых омлетиков.

4 Ягодное пюре и омлеты разложить по 4 тарелкам. Выложить на каждый маковую массу, накрыть еще одним омлетом. Украсить миндалем и ягодами.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 850 ккал


Необычно
Клубничный торт с сыром

Клубничный торт
с адыгейским сыром

На 12 порций:

- 30 г слив. масла
- 6 яиц
- 200 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 200 г муки
- 2 чайн. ложки какао
- 150 г шоколадной глазури
- 500 г сыра маскарпоне (можно адыгейского)
- 600 г клубники
- веточки мелиссы
- сахарная пудра

Способ приготовления:

1 К растертым со 150 г сахара желткам добавить растопленное масло, ванильный сахар и взбитые белки. Просеять сверху муку и какао.

2 Осторожно перемешать. Наполнить массой форму с волнистыми краями (диаметр 30 см). Выпекать при 180° 25–30 минут.

3 Остудить корж. Глазурь растопить и обмазать ею края торта. Перемешать сыр с остатками сахара, распределить на корже.

4 Клубнику разрезать пополам и выложить поверх сырного крема. Украсить торт листиками мелиссы, посыпать сахарной пудрой. Готово!

Приготовление: 60 мин
В одной порции 410 ккал


Изысканно
Нежное безе
с ягодами

Нежное безе

с ягодами и взбитыми сливками

На 12 порций:

- *600 г клубники*
- *1 стол. ложка сахарной пудры*
- *6 белков*
- *250 г сахара*
- *800 мл сливок*

Способ приготовления:

1 500 г клубники мелко нарезать и посыпать сахарной пудрой. Взбить белки с сахаром, заполнить ими кондитерский мешочек.

2 На два противня выложить 4 круга белковой массы диаметром 22 см. Выпекать 20 мин при 160°. Один корж заключить в кольцо для торта.

3 Выложить на корж 200 г взбитых сливок и 1/3 ягод, поставить в морозильник на 20 мин. Накрыть другим коржом и так далее, до 4-го коржа.

4 Торт поместить в морозильник на 2 часа, снять кольцо, выложить остатки взбитых сливок и нарезанных ягод. Поставить в морозильник еще на 2 часа.

Приготовление: 5 часов
В одной порции 310 ккал


Легко
Бисквит
с кремом

Бисквит
с клубничным кремом

На 16 порций:

- 4 яйца
- 125 г сливочного масла
- 100 г сахара
- 150 г муки
- 1 чайн. ложка разрыхлителя
- 50 г шоколадной глазури
- 50 г рубленого миндаля
- 500 г клубники
- 200 г сливочного сыра
- 30 г желатина
- 300 мл сливок
- сахарная пудра
- 150 мл молока
- грильяж

Способ приготовления:

1 Сливочное масло, 75 г сахара растереть, ввести желтки и взбитые белки. Просеять муку и разрыхлитель, добавить шоколадную стружку и миндаль.

2 Выпекать тесто на застеленном пекарской бумагой противне 20 мин при 200°. Остудить бисквит и разрезать пополам.

3 Ягоды нарезать кубиками, измельчить в пюре с сыром и 25 г сахара. Желатин распустить и ввести в сырную массу. Добавить 2/3 взбитых сливок.

4 Смазать кремом одну часть бисквита, вторую положить сверху. Поставить торт на 3 часа в холодильник, затем украсить ягодами, пудрой и грильяжем.

Приготовление: 4 часа
В одной порции 280 ккал


Ароматно
Клубничный пирог

Клубничный пирог

с ревенем

На 12 порций:

- 300 г муки
- 200 г сахара
- 150 г слив. масла
- 2 яйца
- 500 г ревеня
- 250 г клубники
- 500 мл молока
- 2 пакетика сухой смеси для миндального пудинга
- 4 стол. ложки миндального ликера
- 2 белка
- 120 г сахарной пудры

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, 150 г сахара, масла и яиц . Положить в холодильник на 20 мин. Ревень и клубнику мелко нарезать.

2 Раскатать тесто и положить в тефлоновую форму диаметром 26 см, застеленную пекарской бумагой. Выпекать при 175° 40 мин.

3 Смесь для пудинга смешать с ликером , 50 г сахара, влить в молоко, довести до кипения. Добавить ягоды и выложить все на тесто.

4 Белки взбить, всыпать сахарную пудру и с помощью кондитерского мешочка каплями украсить пирог. Запекать еще 10 мин при 220°.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 380 ккал


Празднично
Шарлотка
с кремом

Клубничная шарлотка

с кремом и желе

На 10 порций:

Для бисквитной массы:

- *3 яйца*
- *3 желтка*
- *175 г сахара, соль*
- *200 г клубничного конфитюра*

Для крема и клубничного желе:

- *40 г желатина*
- *150 г белой глазури*
- *300 мл сливок*
- *2 пакетика ванильного сахара*
- *500 г клубники*
- *сок 1 апельсина*
- *50 г сахарного песка*
- *1/2 пакетика сухой смеси для ванильного пудинга*

Способ приготовления:

1 Яйца, желтки, сахар, соль взбить в пену, всыпать муку. Испечь бисквит. Вырезать круг диаметром 20 см. Остаток смазать конфитюром, свернуть в рулет.

2 20 г желатина развести и вместе с глазурью ввести во взбитые сливки. В миску на фольгу выложить нарезанный рулет, углубления заполнить кремом.

3 Клубнику растереть с апельсиновым соком и сахаром, довести массу до кипения, всыпать смесь для пудинга. Растворить в массе остаток желатина.

4 Остудить, выложить на крем, накрыть бисквитным коржом, поставить в холодильник на 2 ч. Опрокинуть на блюдо и украсить ягодами.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 470 ккал


Изысканно
Творожный десерт

Творожный десерт
с разными фруктами

На 4 порции:

- *4 г желатина,*
- *2 розовых грейпфрута,*
- *250 г клубники,*
- *2–3 стол. ложки кампари,*
- *1 пакетик ванильного сахара,*
- *1 лайм,*
- *150 г творога,*
- *100 г сливочного йогурта*

Способ приготовления:

1 Желатин замочить. Отжать сок из 1 грейпфрута. Со второго срезать кожуру, а мякоть разделить на дольки. Ягоды клубники разрезать пополам.

2 Разложить ягоды по 4 тарелкам. На слабом огне распустить желатин и ввести его в сок грейпфрута. Приправить кампари и ванильным сахаром.

3 Выложить приготовленную массу на ягоды и поставить на 30 мин в холодильник. Лайм вымыть, срезать немного цедры, оставшуюся натереть.

4 Отжать из плода сок. Смешать цедру и сок лайма с творогом. Ввести йогурт и разложить крем поверх ягод. Украсить полосками цедры лайма.

Приготовление: 55 мин
В одной порции 225 ккал


Оригинально
Творожный
торт

Творожно-сливочный
торт с клубникой

На 14 порций:

- 4 яйца
- 325 г сахара
- 3 пакетика ванильного сахара
- 150 г муки
- 1 чайн. ложка разрыхлителя
- 30 г желатина
- 250 мл молока
- 1 чайн. ложка тертой лимонной цедры
- 3 желтка
- 500 г творога
- 600 мл сливок
- 600 г клубники
- 2 пакетика загустителя сливок
- 40 г жареного миндаля

Способ приготовления:

1 4 желтка растереть со 125 г сахара и ванилином. Добавить взбитый белок, муку. Выпекать в разъемной форме 25 мин при 200°.

2 Остудить и разрезать на 2 коржа. Желатин размочить. Молоко вскипятить с лимонной цедрой и 200 г сахара, ввести 3 желтка и желатин.

3 Массу остудить, добавить творог, 200 мл взбитых сливок и 400 г нарезанной клубники. Нижний корж заключить в кольцо для торта, смазать кремом.

4 Накрыть вторым коржом — и в холодильник на 6 часов. Взбить остаток сливок и выложить на торт, сняв с него кольцо. Украсить миндалем и ягодами.

Приготовление: 80 мин
В одной порции 380 ккал


Ароматно
Кокосовый бисквит

Кокосовый бисквит

с кусочками ананаса

На 16 порций:

- 40 г кокосовой стружки
- 4 яйца
- 170 г сахара
- 60 г муки
- 60 г крахмала
- 1 чайн. л. разрыхлителя
- 8 г белого желатина
- 8 ломтиков ананаса
- 400 г обезжиренного йогурта
- 1 пакетик ванильного сахара
- 200 мл сливок

Способ приготовления:

1 Разъемную форму смазать жиром. Стружку поджарить и обсыпать ею форму. Нагреть духовку до 175°. Белки с сахаром взбить в пену. Ввести желтки.

2 Поверх массы просеять муку, крахмал, разрыхлитель и перемешать. Корж выпекать в форме 20 мин. Распущенный желатин смешать с йогуртом.

3 Убрать крем в холодильник на 20 мин. Взбить сливки с ванильным сахаром и вместе с кусочками ананасов добавить в крем.

4 Пропитать разрезанный по диагонали корж начинкой, верхний слой обмазать остатками крема и по желанию украсить. Убрать в холодильник на 3 часа.

Приготовление: 75 мин
В одной порции: 550 ккал


Воздушно
Пирожные с кремом

Пирожные с кремом
и ягодами малины

На 20 порций:

- 80 г сливочного масла
- 5 яиц
- 185 г сахарного песка
- 140 г муки
- 14 г желатина
- 1 кг натурального йогурта
- 150 г сахарной пудры
- 300 г замороженной малины
- 150 мл сливок
- 2 пакетика ванильного сахара
- 1 пакетик красного желе для торта
- 6 стол. л. ягодной водки

Способ приготовления:

1 Нагреть духовку до 180°. Сливочное масло растопить и остудить. Яйца взбить со 125 г сахара. Ввести муку и масло, перемешать.

2 Массу выпекать на противне 30 мин, вынуть и остудить. Обернуть корж длинной полоской фольги наподобие бортика и пропитать его водкой.

3 Желатин распустить. Взбить йогурт с пудрой, смешать с желатином. Начинку положить на корж, убрать на 6 часов в холодильник. Разморозить ягоды.

4 Взбитые сливки с ванильным сахаром нанести на корж. Распределить малину. Приготовить желе согласно указаниям и залить ягоды.

Приготовление: 60 мин
В одной порции: 820 ккал


Вкусно
Манговый торт-безе

Манговый торт-безе

с нежной прослойкой

На 16 порций:

- 125 г сливочного масла
- 285 г сахара
- 4 яйца
- 200 г муки
- 2 чайн. л. разрыхлителя
- 16 г желатина
- 2 крупных плода манго
- 100 мл сливок
- 600 г обезжиренного йогурта
- лимонный сок

Способ приготовления:

1 Нагреть духовку до 180°. Масло взбить со 125 г сахара. Два яйца разделить на белок и желток. Желтки вместе с 2 яйцами ввести в массу.

2 Добавить муку и разрыхлитель. Разделить тесто на две половины и выпекать по 15 мин. Белок взбить со 100 г сахара. Желатин распустить.

3 Выпекать безе на противне 25 мин. Манго нарезать кусочками. Взбить сливки, йогурт, сахар, сок и желатин. Убрать крем в холодильник на 30 мин.

4 Нанести крем на первый корж, распределить кусочки манго и убрать в холодильник на 3 часа. Накрыть вторым коржом, украсить безе и подавать.

Приготовление: 75 мин
В одной порции: 850 ккал


Празднично
Мраморный пирог

Мраморный пирог
с помадкой, нугой и орехами

На 20 порций:

- 350 г сливочного масла
- 300 г сахарного песка
- 2 пакетика ванильного сахара
- соль
- 6 яиц
- 4 стол. л. рома
- 600 г муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 175 мл молока
- 30 г какао-порошка
- 1 пакетик ореховой нуги
- 30 г ядер фисташковых орехов

Способ приготовления:

1 Смешать масло, песок, ванильный сахар, яйца, щепотку соли, ром и взбить миксером. Соединить муку с разрыхлителем и молоком, вымесить тесто.

2 Отделить 1/3 теста и смешать с какао. Нагреть духовку до 175°. Форму для кекса смазать жиром и заполнить сперва светлым, потом темным тестом.

3 Вилкой провести по массе, чтобы получились "мраморные" разводы. Выпекать 60 мин. Ореховую нугу распустить на водяной бане.

4 Равномерно распределить ее по поверхности пирога. Когда глазурь чуть подсохнет, украсить фисташками. Порционно нарезать и подавать.

Приготовление: 55 мин

В одной порции: 690 ккал


Просто
Тортилья
с фасолью

Тортилья
с крупной фасолью и колбасой

На 4 порции:

- 1 пучок зеленого лука
- 2 помидора
- 70 мл оливкового масла
- 500 г консервированной крупной фасоли
- 100 г колбасы салями
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 2 яйца
- по веточке тимьяна и майорана
- 8 яиц
- соль
- перец

Способ приготовления:

1 Лук порубить. Помидоры нарезать мелкими кубиками. Лук пассеровать в масле 2–3 мин. Добавить помидоры, фасоль, тушить 8 мин.

2 Колбасу очистить, нарезать тонкими кружочками. Чеснок с зеленью мелко порубить. Все это выложить в сковороду и тушить с овощами еще 3 мин.

3 Яйца взбить, посолить, поперчить и залить колбасу и овощи. Все перемешать. Прожарить тортилью с обеих сторон до готовности.

4 Аккуратно выложить тортилью из сковороды, разрезать на четвертушки и разложить по тарелкам. Украсить зеленью.

Приготовление: 65 мин
В одной порции 560 ккал


Сытно
Сочная
лазанья

Сочная лазанья

со шпинатом и мясом

На 4 порции:

- *2 луковицы,*
- *1 яйцо,*
- *400 г помидоров кусочками,*
- *по 3 стол. ложки сливок и сливочного масла,*
- *1 пакетик соуса бешамель,*
- *500 г рубленой говядины,*
- *300 г замороженного шпината,*
- *16 пластинок лазаньи,*
- *1 стол. ложка растительного масла,*
- *75 г мягкого сыра,*
- *2 стол. ложки тертого сыра,*
- *перец*

Способ приготовления:

1 Лук мелко порубить. Половину спассеровать в сливочном масле. Добавить и обжарить мясо, 200 г помидоров, посолить, поперчить, тушить 20 мин.

2 Спассеровать оставшийся лук в растительном масле. Добавить измельченный шпинат, яйцо, сливки и мягкий сыр. Посолить по вкусу.

3 Развести соус бешамель. Немного выложить на дно формы. Сверху слоями аккуратно уложить тесто, шпинат и мясо. Закончить тестом.

4 Помидоры измельчить, посолить, поперчить. Полить пиццу соусом и выложить на нее томатное пюре. Посыпать сыром. Запекать 40 мин при 200°.

Приготовление: 65 мин
В одной порции 520 ккал


Ароматно
Пицца с ананасами
27

Пицца

с ананасами и рубленым мясом

На 4 порции:

- 1 луковица,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 300 г рубленой говядины,
- соль,
- перец,
- 100 мл сливок,
- 1 упаковка сухой смеси теста для пиццы,
- по 1 стручку красного и зеленого перца,
- по 2 чайн. ложки томатного пюре и специй для пиццы,
- 4 ломтика консервированных ананасов,
- 150 г мягкого сыра

Способ приготовления:

1 Репчатый лук нарезать кубиками. Растительное масло разогреть и поджарить в нем рубленое мясо. Добавить лук и немного потушить.

2 Влить сливки и уварить до кремообразной консистенции. Посолить и поперчить. Приготовить тесто согласно инструкции на упаковке.

3 Перец нарезать тонкими полосками. Смешать томатное пюре и специи для пиццы. Ананасы и сыр нарезать небольшими кусочками.

4 На смазанном противне раскатать из теста круг и смазать томатным пюре, разложить фарш, ананасы, перец, сыр и запекать 30 мин при 200°.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 670 ккал


Вкусно
Сырный пирог

Сырный пирог
с картофелем

На 4 порции:

- *400 г молодого картофеля,*
- *1 стол. ложка тмина,*
- *2 пластины слоеного теста,*
- *соль,*
- *перец,*
- *2 зубчика чеснока,*
- *2 стол. ложки рубленой зелени,*
- *100 г ядер грецких орехов,*
- *3 стол. ложки сливочного масла,*
- *200 мл сливок,*
- *4 яйца,*
- *100 г тертого сыра,*
- *душица*

Способ приготовления:

1 Картофель вымыть, 20 мин варить с тмином, очистить и разрезать пополам. Выложить раскатанным тестом смазанную жиром форму.

2 Срезать выступающие края теста и смазать корж растопленным сливочным маслом. Выложить сверху картофель срезом вниз.

3 Посолить, поперчить, посыпать орехами. Чеснок измельчить, добавить в сливки с яйцами и взбить. Перемешать с зеленью, посолить, поперчить.

4 Вылить смесь поверх картофеля, посыпать сыром и запекать около 35 мин при 175°. Украсить готовое блюдо листочками душицы.

Приготовление: 75 мин
В одной порции 760 ккал


Вкусно
Мини-пицца с ветчиной

Мини-пицца

с ветчиной и базиликом

На 4 порции:

- 1 упаковка замороженного теста для пиццы (400 г)
- 200 г томатов для пиццы (1/2 банки)
- 40 г томатной пасты
- по 1 чайн. л. сушеного базилика и тимьяна
- 200 г вареной ветчины
- 200 г тертого сыра
- соль
- перец

Способ приготовления:

1 Разморозить тесто. В миску выложить томаты, добавить томатную пасту, соль, пряности и перемешать. Ветчину нарезать кубиками.

2 Нагреть духовку до 200°. Раскатать тесто толщиной 3 мм. Вырезать 20 лепешек диаметром 8–10 см и поместить на противень.

3 На каждой лепешке ровным слоем распределить томатную массу. Разложить кубики ветчины и посыпать тертым сыром.

4 Выпекать 20 мин. Вынуть, украсить по желанию веточками зелени, ломтиками маслин или оливок и подавать к столу.

Приготовление: 20 мин
В одной порции: 590 ккал


Сытно
Ароматная лазанья

Ароматная лазанья

под золотистой корочкой

На 4 порции:

- 750 г картофеля
- 2 моркови
- 500 мл бульона из кубиков
- соль
- 500 г шпината
- 2 луковицы
- 2 стол. л. растительного масла
- 40 г муки
- 2 стол. л. сливочного масла
- 250 мл молока
- 150 г сыра гауда
- тертый мускатный орех
- перец

Способ приготовления:

1 Картофель и морковь очистить от кожуры, нарезать кружочками и 5 мин отваривать в бульоне. Откинуть на дуршлаг, слив бульон отдельно.

2 Лук порубить и пассеровать в растительном масле. Добавить шпинат и немного потушить. Муку пассеровать на сливочном масле. Добавить бульон.

3 Ввести молоко и довести до кипения. Сыр натереть и 2/3 расплавить в соусе. Приправить солью, перцем, мускатным орехом.

4 Нагреть духовку до 200°. В форму слоями выложить овощи, заправить соусом, посыпать сыром и запекать 30 мин. Перед подачей порезать.

Приготовление: 40 мин

В одной порции: 570 ккал


Сытно
Пицца с индейкой

Пицца с индейкой,
хрустящая и ароматная

На 4 порции:

- 400 г муки
- 20 г свежих дрожжей
- 2 стол. л. подсолнечного масла
- 1 банка протертых томатов
- соль
- перец
- сушеная душица
- 200 г окорока индейки
- 300 г тертого сыра гауда
- 4 яйца
- листики шалфея

Способ приготовления:

1 Насыпать муку в миску, добавить 1 чайн. л. соли. Развести дрожжи в 50 мл теплой воды, смешать с мукой и убрать на 15 мин в холодильник.

2 К опаре добавить растительное масло и 150 мл теплой воды. Замесить тесто и оставить на 30 мин подходить. Затем раскатать тонким слоем.

3 Выложить тесто на смазанный жиром противень и ровным слоем распределить по нему протертые томаты. Приправить солью, перцем и душицей.

4 Положить кусочки индейки и посыпать сыром. Выпекать 15 мин, затем разбить на лепешку яйца, посыпать шалфеем и выпекать 8 мин.

Приготовление: 25 мин
В одной порции: 510 ккал


Просто
Вкусная
пицца

Вкусная пицца

с сыром и помидорами

На 4 порции:

- *20 г дрожжей,*
- *500 г муки,*
- *соль,*
- *700 г маленьких помидоров,*
- *450 г мягкого сыра,*
- *1 зубчик чеснока*
- *200 г томата-пюре,*
- *3 стол. ложки оливкового масла,*
- *молотый черный перец,*
- *2 веточки базилика*

Способ приготовления:

1 Дрожжи раскрошить, растворить в 250 мл теплой воды и оставить на 15 мин подойти. Муку замесить с щепоткой соли и дрожжевой кашицей.

2 Оставить тесто на 20 мин. Помидоры вымыть. Нарезать ломтиками помидоры и сыр. Чеснок измельчить. Перемешать с томатом-пюре и маслом.

3 Посолить, поперчить. Тесто разрезать на 4 порции и на посыпанной мукой поверхности раскатать 4 круга. Выложить пиццы на застеленные бумагой формы, слепив бортик.

4 Намазать пиццы томатной смесью. Разложить сверху помидоры и сыр. Выпекать 15 мин при 225°. Украсить листочками базилика.

Приготовление: 65 мин

В одной порции 440 ккал


Празднично
Пирог
с цуккини

Пирог с цуккини
и ароматом петрушки и мяты

На 4 порции:

- *250 г муки*
- *1 луковица*
- *3 яйца*
- *125 г сливочного масла*
- *соль*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 помидора*
- *молотый перец (черный и паприка)*
- *1/2 пучка петрушки*
- *2 веточки мяты*
- *100 г сыра эмменталь*
- *150 г сметаны*
- *душица*
- *2 стол. л. оливкового масла*
- *1 цуккини*

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, 1 яйца, сливочного масла, соли и 2 стол. л. холодной воды. Поставить на 30 мин в холодильник. Порубить лук и чеснок.

2 Помидоры и цуккини порезать кружочками. Обжарить цуккини, приправить специями. Лук и чеснок пассеровать до прозрачности.

3 Нагреть духовку до 200°. Порубить зелень. Сыр натереть, смешать со сметаной, яйцами и зеленью. Раскатать тесто и поместить в форму.

4 Несколько раз проколоть тесто вилкой. Выложить луковую смесь, кружочки помидоров и цуккини, залить сырной массой и выпекать 40 мин.

Приготовление: 40 мин
В одной порции: 790 ккал


Пряно
Мясные
шарики

Мясные шарики
по-азиатски

На 4 порции:

- *1 кусочек имбирного корня,*
- *1 черствая булочка,*
- *500 г рубленого мяса,*
- *1 чайн. ложка смеси китайских пряностей,*
- *перец, соль,*
- *1 яйцо,*
- *по 2 стол. ложки соевого соуса и томатного пюре,*
- *по 1 стол. ложке муки, сахара и сливочного масла,*
- *растительное масло,*
- *125 мл бульона,*
- *стручок сладкого перца,*
- *50 г консервированных ананасов*

Способ приготовления:

1 Булку замочить в воде, отжать. Вымесить с мясом, кубиками имбиря и яйцом. Приправить пряностями, солью, перцем, 1 стол. ложкой соевого соуса.

2 Слепить из фарша шарики и обжарить в растительном масле. Слегка подрумянить муку в сливочном масле. Развести бульоном.

3 Добавить в мучную смесь томатное пюре, соевый соус и сахар по вкусу. Перец нарезать тонкими полосками, ананас — небольшими кубиками.

4 Перец и ананасы кипятить 5 мин в приготовленном соусе. Мясные шарики подать к столу вместе с перцем в соусе в отдельной посуде.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 540 ккал


Сытно
Мясная запеканка

Мясная запеканка

с картофелем

На 4 порции:

- 1 баклажан,
- 1 стручок сладкого перца,
- 1 луковица,
- 1 пакетик картофельного пюре,
- 300 г помидоров,
- 200 мл молока,
- соль,
- 100 г тертого сыра,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 300 г рубленого мяса,
- 2 зубчика чеснока,
- перец,
- корица,
- 2 чайн. ложки сушеного тимьяна,
- 4 стол. ложки томатного пюре,
- 150 г сметаны

Способ приготовления:

1 Все овощи помыть и нарезать небольшими кубиками. Вскипятить молоко с 1/2 чайн. ложки соли и 250 мл воды, всыпать порошок пюре.

2 Добавить в молочную смесь 50 г сыра. Лук спассеровать в растительном масле и там же обжарить фарш. Чеснок мелко порубить.

3 Приправить мясо чесноком и вместе с овощами тушить 5 мин. Посолить, поперчить, приправить корицей, тимьяном и томатным пюре.

4 Выложить массу в форму, сверху распределить сметану и пюре, посыпать оставшимся сыром и запекать в духовке 35 мин при 200°.

Приготовление: 80 мин

В одной порции 530 ккал


Просто
Необычные трубочки

Необычные трубочки

из теста с фаршем

На 4 порции:

- 200 г замороженного шпината,
- 250 г муки,
- 2 яйца,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 1 луковица,
- зубчик чеснока,
- 300 г мясного фарша,
- 200 г помидоров кусочками,
- 1 чайн. ложка душицы,
- соль,
- перец,
- 50 г тертого сыра,
- 125 мл сливок

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, 1 чайн. ложки соли, измельченного шпината, яиц и 1 стол. ложки растительного масла, положить на 60 мин в холодильник.

2 Лук и чеснок порубить и спассеровать в 1 стол. ложке масла. Добавить и обжарить мясо, 100 г помидоров, соль, перец и душицу. Уварить.

3 Разделить тесто на две порции и раскатать. Намазать массой из мяса, свернуть рулетиками и нарезать небольшими кусочками толщиной 4 см.

4 Поставить их вертикально в форму, сверху выложить оставшиеся помидоры. Залить сливками с сыром. Запекать 20 мин при 180°.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 760 ккал


Сочно
Мясной
рулет

Мясной рулет
с овощной начинкой

На 4 порции:

- *2 черствые булочки,*
- *по 1 стручку желтого и красного перца,*
- *пучок зеленого лука,*
- *800 г смешанного рубленого мяса,*
- *2 яйца,*
- *соль,*
- *перец,*
- *1 стол. ложка горчицы,*
- *1/2 чайн. ложки смеси специй,*
- *750 г картофеля,*
- *400 г помидоров,*
- *2 луковицы,*
- *200 мл мясного бульона из кубика,*
- *200 мл сливок,*
- *1 стол. ложка крахмала,*
- *зелень для украшения*

Способ приготовления:

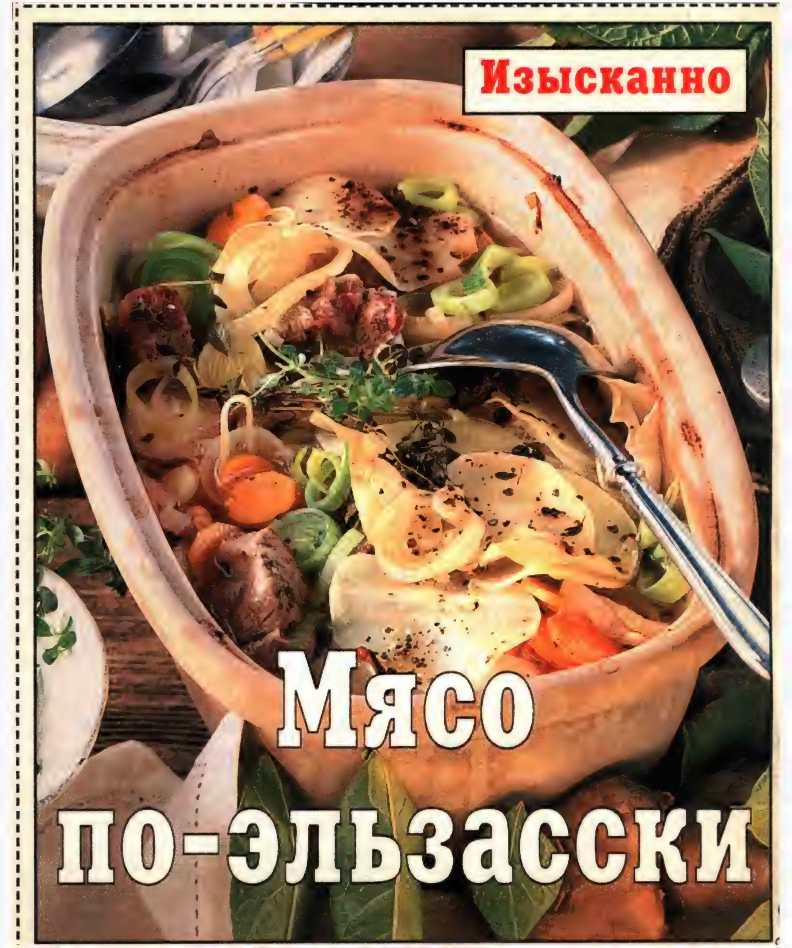
1 Булочки размочить в воде, отжать и перемешать с рубленым мясом, яйцами, солью, перцем, горчицей и специями. Разделить фарш на 4 порции.

2 Выложить в форму порцию фарша. Уложить слоями полоски перца, фарш, половинки зеленого лука и закончить фаршем. Придать форму рулета.

3 Помидоры разрезать на четвертушки, репчатый лук — пополам. Лук и ломтики картофеля уложить вокруг рулета. Запекать 60 мин при 200°.

4 Через 30 мин влить бульон и сливки, добавить помидоры. Рулет выложить. Жидкость слить, приправить специями и заварить крахмалом.

Приготовление: 105 мин
В одной порции 880 ккал


Изысканно
Мясо
по-эльзасски

Свиная шейка

по-эльзасски

На 4 порции:

- 500 г рубленого мяса
- 1 стол. ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- по 1 банке фасоли и томатов (425 мл)
- соль
- перец
- 8 пресных лепешек (можно использовать питу)
- 50 г тертого сыра
- 1/2 плода авокадо
- 4 стебля зеленого лука
- 5 помидоров
- 2 стол. ложки рубленой петрушки
- 2 стол. ложки лимонного сока

Способ приготовления:

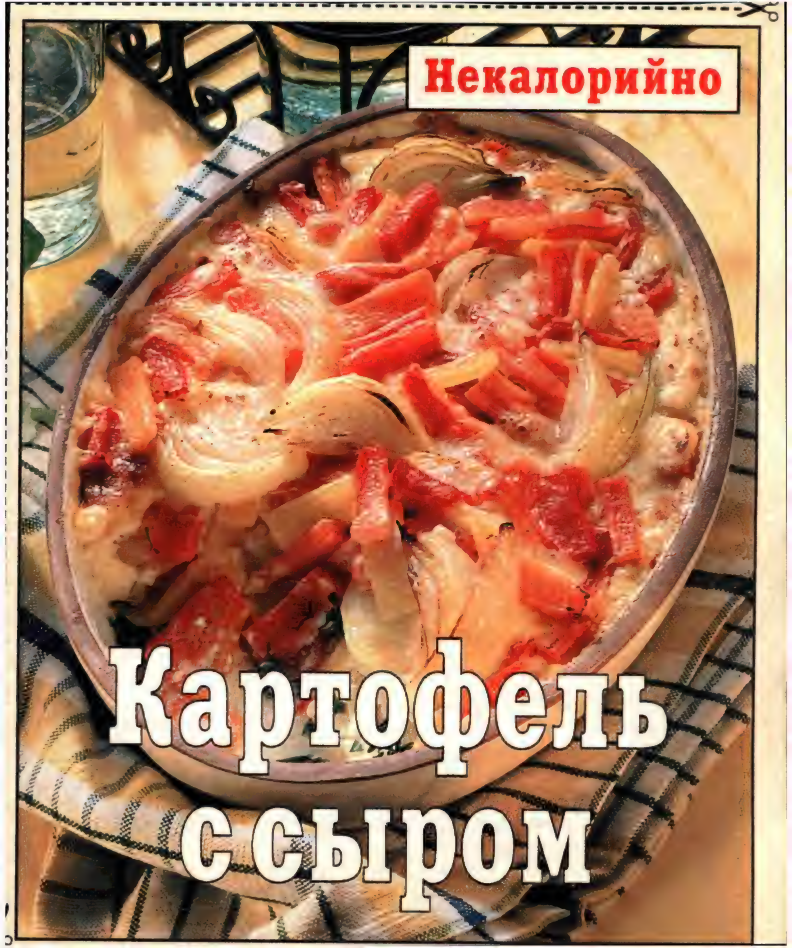
1 Фарш обжарить в масле. Чеснок пропустить через пресс и положить к мясу. Фасоль и томаты добавить к фаршу и тушить 20 мин. Посолить, поперчить.

2 Нагреть духовку до 220°. Фарш выложить на лепешки, свернуть трубочками и уложить в форму. Посыпать сыром и запекать 15 мин.

3 Приготовить салат: авокадо и помидоры нарезать, зеленый лук порубить. Добавить петрушку и лимонный сок. Посолить, поперчить.

4 Хорошенько перемешать все в салатнике, по желанию украсить зеленью. Лепешки вынуть из духовки и разложить по тарелкам.

Приготовление: 35 мин
В одной порции 670 ккал


Некалорийно
Картофель с сыром

Картофель

с разноцветным перцем и сыром

На 4 порции:

- 700 г картофеля
- по 2 стручка красного, желтого и оранжевого перца
- 2 луковицы
- 2 стол. ложки растительного масла
- 150 г нежирной сметаны
- 100 мл сливок
- 2 желтка
- 100 г тертого сыра
- 50 г нарезанного кубиками сыра
- рубленая смешанная зелень

Способ приготовления:

1 Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать. Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян и бланшировать в подсоленной воде.

2 Затем обдать холодной водой и нарезать. Луковицы разделить на 3 части и обжарить в масле. Сметану взбить со сливками и желтками.

3 Добавить тертый сыр. В смазанную жиром форму выложить слоями картофель, сладкий перец и зелень. Сверху уложить лук.

4 Блюдо украсить кубиками сыра и запекать в духовке около 40 мин. Готовую запеканку посыпать зеленью и подавать прямо в форме.

Приготовление: 40 мин

В одной порции 350 ккал


Вкусно
Капуста
с мясом

Капуста с мясом

и пряными приправами

На 4 порции:

- 50 г сала,
- 2 луковицы,
- 2 стол. ложки смальца,
- 400 г фарша,
- 250 мл бульона,
- 400 г квашеной капусты,
- 3 зубчика чеснока,
- 2 лавровых листа,
- 6 ягод можжевельника,
- 1 чайн. ложка горчичных зерен,
- 1 палочка гвоздики, петрушка,
- по 1/2 чайн. ложки тмина и сахара,
- 1 стол. ложка томатного пюре,
- кайенский перец,
- перец, соль

Способ приготовления:

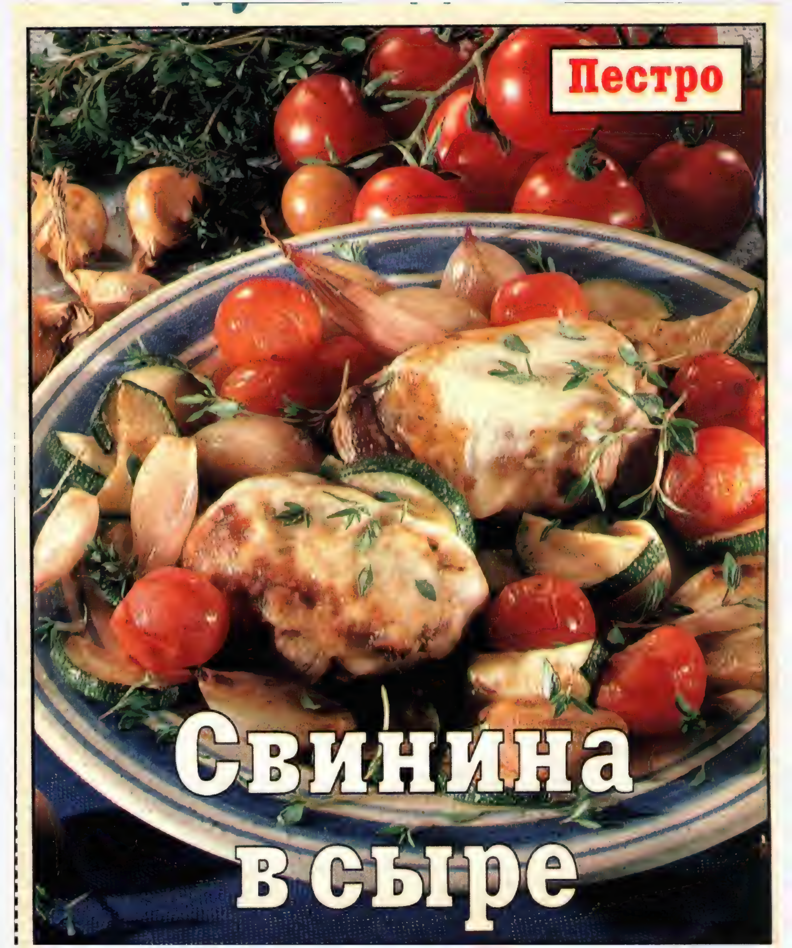
1 Сало нарезать мелкими кубиками, 1 луковицу мелко порубить. Разогреть смалец и обжарить в нем со всех сторон сало до золотистого цвета.

2 Добавить фарш и жарить его до рассыпчатого состояния. Положить рубленый лук, жарить еще 10 мин. Влить бульон, добавить капусту.

3 Выложить к фаршу кубики чеснока, пряности, сахар и томатное пюре. Приправить черным и кайенским перцем, солью, варить на слабом огне 30 мин.

4 Оставшийся лук измельчить и добавить в сковороду к фаршу и квашеной капусте. Готовое блюдо посыпать листиками петрушки.

Приготовление: 65 мин
В одной порции 400 ккал


Пестро
Свинина в сыре

Свинина в сыре

с овощным ассорти

На 4 порции:

- 3 зубчика чеснока,
- 1/2 пучка тимьяна,
- 125 мл хереса,
- соус "Табаско",
- молотый черный перец,
- 5 стол. ложек растительного масла,
- 8 ломтиков свиного филе (по 90 г),
- 250 г мелкого репчатого лука,
- 1 цуккини,
- 300 г маленьких помидоров,
- 200 г сливочного сыра,
- соль

Способ приготовления:

1 Тимьян вымыть, 1/2 листиков оборвать. Смешать херес, немного "Табаско", 1/3 рубленого чеснока, листики тимьяна, перец и 2 стол. ложки масла.

2 Мясо на 60 мин положить в маринад. Лук разрезать на четвертушки. Цуккини нарезать ломтиками. Мясо достать из маринада и отложить.

3 Выложить на смазанный противень лук, помидоры, чеснок, веточки тимьяна и цуккини. Залить овощи маринадом и запекать 10 мин при 225°.

4 Мясо обмазать 3 стол. ложками масла, выложить на овощи и жарить 5 мин. Сверху положить ломтики сыра и запекать еще 2 мин. Посолить, поперчить.

Приготовление: 105 мин
В одной порции 680 ккал


Нежно
Цыпленок с начинкой

Цыпленок с начинкой

из брокколи с сыром

На 4 порции:

- 4 филе грудки цыпленка (по 175 г),
- 200 г брокколи,
- соль,
- 125 г сыра с голубой плесенью,
- 2 стол. ложки топленого масла,
- молотый черный перец,
- 1 луковица,
- 1 стол. ложка сливочного масла,
- 500 г помидоров, нарезанных кусочками,
- 1/2 пучка шалфея

Способ приготовления:

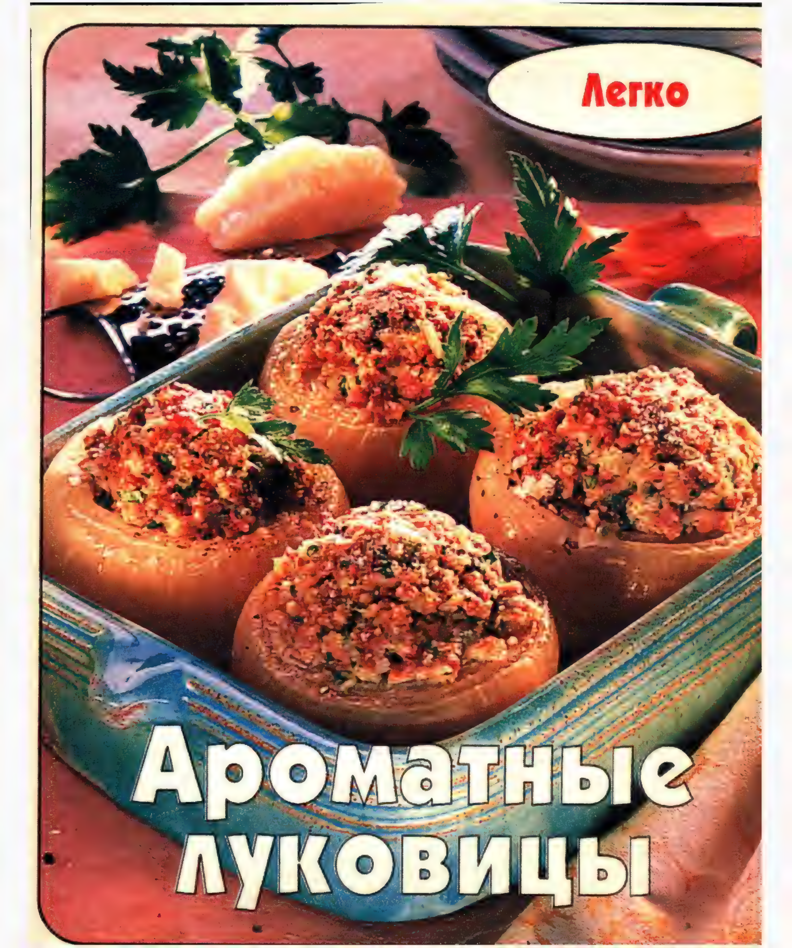
1 Надрезать в каждом кусочке филе "кармашек". Брокколи почистить, разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде, порубить.

2 Сыр нарезать мелкими кубиками и смешать с брокколи. Заполнить этой массой "кармашки" и закрепить деревянной зубочисткой.

3 Разогреть топленое масло. Жарить в нем мясо 10–12 мин с каждой стороны. Выложить, посолить и поперчить. Лук мелко порубить.

4 Спассеровать лук в сливочном масле. Добавить помидоры, приправить специями и жарить 15 мин. Мясо подать с соусом, украсив шалфеем.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 420 ккал


Легко
Ароматные луковицы

Ароматные луковицы
с мясом и сыром

На 4 порции:

- 4 сладкие луковицы,
- 400 г жареной телятины или свинины,
- 2 яйца,
- 2 стол. ложки рубленой петрушки,
- 3 стол. ложки тертого сыра,
- соль,
- молотый черный перец,
- 2,5 стол. ложки сливочного масла,
- 2 стол. ложки панировочных сухарей

Способ приготовления:

1 Лук очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности. С каждой луковицы срезать "крышечку", ложкой извлечь сердцевину и остудить.

2 Сердцевинки луковиц и мясо измельчить. Яйца взбить, перемешать с петрушкой, сыром, фаршем и луковой массой. Посолить, поперчить.

3 Форму для запекания смазать 1/2 стол. ложки сливочного масла. Разогреть духовку до 180°. Заполнить луковицы приготовленным фаршем.

4 Оставшееся масло в виде хлопьев разложить сверху и посыпать панировочными сухарями. Запекать блюдо в духовке 15 мин.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 480 ккал


Празднично
Запечённый кролик

Запеченный кролик
под миндальным соусом

На 4 порции:

- 1 потрошенный кролик (1,5 кг)
- соль
- перец
- 2 стол. ложки муки
- 4 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 500 г картофеля
- 2 помидора
- 50 г слив. масла
- 100 г очищенных миндальных орехов
- 150 мл белого вина
- 200 мл бульона из кубиков
- 150 мл молока
- 1 пучок рубленой петрушки
- по 1 щепотке молотой корицы и гвоздики

Способ приготовления:

1 Тушку кролика разделать на куски, посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить в масле и выложить из сковороды.

2 Очистить и разрезать пополам картофелины, обжарить в оставшемся жире. Лук и чеснок порубить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками.

3 Картофель посыпать чесноком, миндалем, петрушкой и пряностями. Выложить помидоры, влить вино, бульон и молоко. Довести соус до кипения.

4 В форму для запекания выложить овощи и куски обжаренного мяса. Залить миндальным соусом и запекать 45 мин в духовке при 180°.

Приготовление: 95 мин
В одной порции 660 ккал


Ароматно
Окунь с овощами

Филе окуня
с запеченным картофелем

На 4 порции:

- 400 г филе морского окуня
- 3 стол. ложки лимонного сока
- соль
- перец
- 2 зубчика чеснока
- 300 г шпината
- тертый мускатный орех
- 600 г картофеля
- 250 мл сливок
- 50 г тертого сыра эмменталь
- 2 яйца

Способ приготовления:

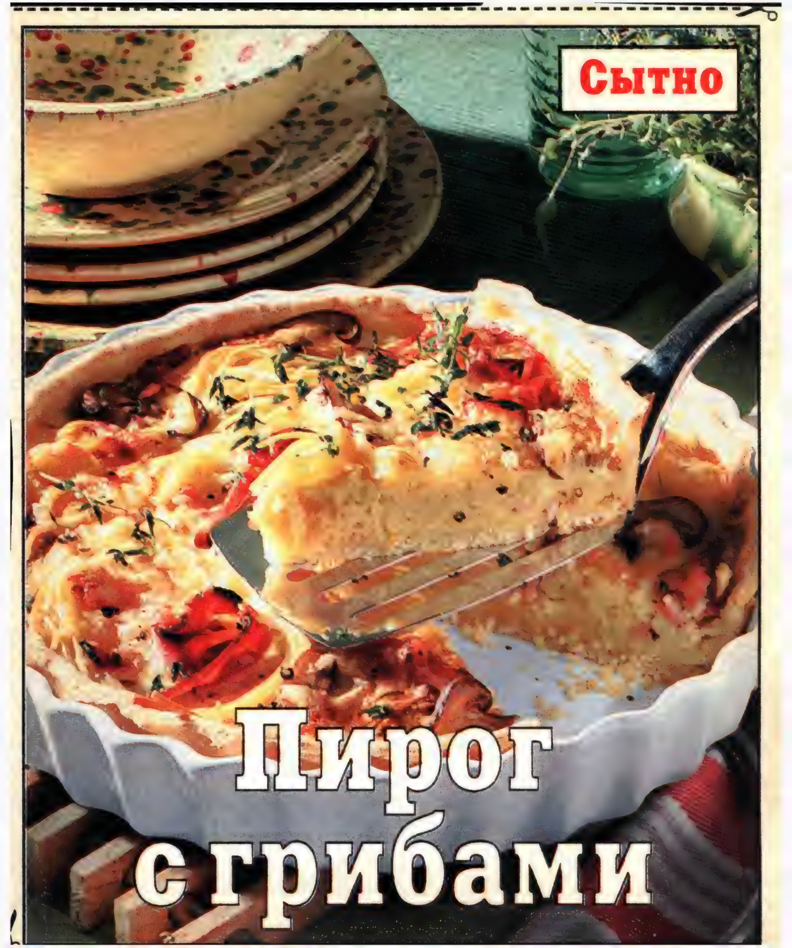
1 Рыбу вымыть, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Нагреть духовку до 180°. Чеснок мелко порубить.

2 Пассеровать 1 мин в сливочном масле. Шпинат поперчить и приправить мускатным орехом. Картофель нашинковать тонкими ломтиками.

3 Слоями уложить в форму картофель, рыбу и шпинат, приправляя каждый слой солью и перцем. Взбить сливки с сыром.

4 Добавить яйца и соль на кончике ножа. Вылить соус на запеканку и поместить блюдо в духовку. Запекать 50–60 мин.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 590 ккал


Сытно
Пирог
с грибами

Пирог с грибами

со спагетти и зеленью

На 4 порции:

- *150 г муки,*
- *50 г сливочного масла,*
- *соль,*
- *150 г шампиньонов,*
- *8 веточек тимьяна,*
- *3 стол. ложки растительного масла,*
- *200 г спагетти,*
- *200 г вареной ветчины,*
- *100 г сыра,*
- *3 яйца,*
- *150 г сметаны,*
- *перец*

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, сливочного масла, щепотки соли и 50 мл воды. Завернуть его в пищевую пленку и положить на 30 мин в холодильник.

2 Грибы нарезать ломтиками. У тимьяна оборвать листики, 1 чайн. ложку листиков отложить. Оставшиеся спассеровать с грибами в растительном масле.

3 Сварить спагетти. Ветчину нарезать ломтиками. Сыр натереть. Яйца взбить со сметаной и 1/2 сыра, посолить, поперчить. Выложить тесто в форму.

4 Сверху выложить слоями спагетти, ветчину и грибы. Залить яичной массой и посыпать сыром. Запекать 40 мин при 200°. Украсить тимьяном.

Приготовление: 110 мин
В одной порции 840 ккал


Ароматно
Овощной суп

Овощной суп

из брокколи с омлетом

На 4 порции:

- 250 мл молока,
- 4 яйца,
- соль,
- перец,
- тертый мускатный орех,
- 300 г брокколи,
- 1 луковица,
- 1 чайн. ложка сливочного масла,
- 750 мл овощного бульона из кубиков

Способ приготовления:

1 Для омлета взбить молоко с яйцами, солью, перцем и мускатным орехом. Заполнить этой массой пакет для замораживания и тщательно закрыть.

2 Положить его затвердеть на 25 мин на горячую водяную баню. Брокколи разделить на мелкие соцветия. Нежные части стеблей нарезать кружками.

3 Спассеровать в масле порубленный лук и кружки брокколи. Влить бульон и 5 мин варить на слабом огне. Добавить соцветия и варить еще 5 мин.

4 Приправить суп солью и перцем. Омлет достать из пакета и нарезать кубиками. Суп с омлетом разлить по глубоким тарелкам и подать на стол.

Приготовление: 55мин
В одной порции 250 ккал


Питательно
Запеченные яйца

Запеченные яйца

с картофельным пюре

На 4 порции:

- 400 г моркови,
- 1 пучок петрушки,
- соль,
- 2 пакетика картофельного пюре быстрого приготовления,
- 4 яйца,
- 2 ломтика бекона,
- 2 стол. ложки сливочного масла

Способ приготовления:

1 Морковь нарезать кубиками и 5 мин бланшировать в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Петрушку вымыть, несколько стеблей отложить.

2 Оставшуюся петрушку нарезать. Довести до кипения 1 л воды с 2 чайн. ложками соли. Кастрюлю снять с плиты и, помешивая, всыпать пюре.

3 Добавить морковь и петрушку. Разогреть духовку до 180°. Пюре выложить в смазанную жиром форму. Сделать 4 углубления и вбить в них по яйцу.

4 Бекон нарезать полосками, выложить вместе с кусочками масла и запекать 15 мин, пока яйца не затвердеют. Посыпать петрушкой.

Приготовление: 40 мин
В одной порции 380 ккал


Просто
Помидоры с брынзой

Помидоры с брынзой
и свежим шпинатом

На 4 порции:

- *200 г замороженного шпината,*
- *1 кг помидоров,*
- *1 луковица,*
- *соль,*
- *1 зубчик чеснока,*
- *мускатный орех,*
- *100 мл молока,*
- *3 стол. ложки рубленой петрушки,*
- *1 пакетик картофельного пюре,*
- *100 г брынзы,*
- *200 мл сливок*

Способ приготовления:

1 Шпинат разморозить. Срезать верхушки у помидоров, извлечь мякоть и измельчить. Лук нашинковать тонкими кольцами.

2 Вскипятить молоко с 1/2 чайн. ложки соли и 150 мл воды. Снять с плиты и, помешивая, всыпать пюре. Брынзу покрошить, чеснок порубить.

3 То и другое вместе со шпинатом добавить в пюре, посолить и приправить мускатом. Лук, мякоть помидоров, сливки и петрушку выложить в форму.

4 Блюдо посолить и поперчить по вкусу. Помидоры наполнить пюре, накрыть крышечкой, переложить в форму и запекать в духовке 30 мин при 200°.

Приготовление: 70 мин
В одной порции 320 ккал


Необычно
Сочная капуста

Сочная капуста

с клецками и можжевельником

На 4 порции:

- *750 г картофеля,*
- *100 г муки,*
- *1 яйцо,*
- *1 желток,*
- *соль,*
- *перец,*
- *мускатный орех,*
- *3 луковицы,*
- *50 г топленого масла,*
- *500 г квашеной капусты,*
- *2 лавровых листа,*
- *1 стол. ложка ягод можжевельника,*
- *250 мл бульона,*
- *40 г нарезанного кубиками сала*

Способ приготовления:

1 Картофель сварить в мундире, очистить. Пропустить через пресс. Добавить муку, яйцо, желток, мускатный орех, соль, перец, вымесить тесто.

2 Оставить его на 30 мин. Лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать в топленом масле. Добавить капусту, лавровый лист и ягоды можжевельника.

3 Влить бульон и тушить под крышкой 30 мин. Сделать из теста небольшие клецки длиной 5 см. Варить их 5 мин в подсоленной воде.

4 Растопить кубики сала в сковороде и обжарить в нем клецки. Подать к столу капусту с жареными клецками, по желанию украсив зеленью.

Приготовление: 100 мин
В одной порции 480 ккал


Вкусно
Пышная запеканка

Пышная запеканка
с картофелем и капустой

На 4 порции:

- *800 г картофеля,*
- *1 стол. ложка растительного масла,*
- *1 чайн. ложка тмина,*
- *1/2 чайн. ложки семян фенхеля,*
- *500 г квашеной капусты,*
- *лавровый лист,*
- *соль,*
- *перец,*
- *1 желток,*
- *1 стол. ложка растительного маргарина,*
- *100 г сервелата,*
- *100 мл молока,*
- *1 стол. ложка сливок,*
- *мускатный орех*

Способ приготовления:

1 Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, остудить. На сковороде разогреть растительное масло, слегка потушить в нем тмин.

2 Добавить семена фенхеля и лавровый лист. Через некоторое время положить квашеную капусту и жарить все вместе 5 мин, поперчить.

3 Разогреть духовку до 220°. Форму для запекания смазать маргарином. Слоями выложить кружки картофеля, капусту и ломтики колбасы.

4 Взбить молоко, желток и сливки. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Вылить смесь поверх запеканки. Поставить в духовку на 20 мин.

Приготовление: 50 мин
В одной порции 310 ккал



Ароматно
Лапша
с овощами

Лапша

с овощами и сыром

На 4 порции:

- 400 г крупной лапши
- 350 г зеленого горошка глубокой заморозки
- 200 г замороженных стручков фасоли
- соль
- 500 мл сливок
- 1 лимон
- молотый черный перец
- сахарный песок
- кайенский перец
- 100 г твердого сыра (гауда или голландский)
- 1/2 пучка базилика

Способ приготовления:

1 Лапшу сварить в подсоленной воде. За 3 мин до готовности добавить замороженные стручки фасоли и зеленый горошек.

2 Сливки на сильном огне уварить примерно на 1/3 объема. Цедру лимона натереть на терке и добавить в сливки. Приправить солью и перцем.

3 Добавить сахарный песок и кайенский перец. Лапшу и овощи откинуть на дуршлаг, добавить в соус и разогреть. Сыр натереть на терке.

4 Листья базилика нарезать полосками и вместе с 1/2 частью тертого сыра добавить к овощам и лапше. Посыпать оставшимся сыром.

Приготовление: 20 мин
В одной порции 890 ккал


Аппетитно
Сочные картофелины

Сочные картофелины
с мясом и сыром

На 4 порции:

- 8 крупных картофелин,
- 1 чайн. ложка тмина,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 стручок красного перца,
- 1 луковица,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 150 г рубленой говядины,
- 30 г сала,
- перец,
- соль,
- 5 стол. ложек тертого сыра,
- 3 стол. ложки сливок,
- 1 чайн. ложка тимьяна

Способ приготовления:

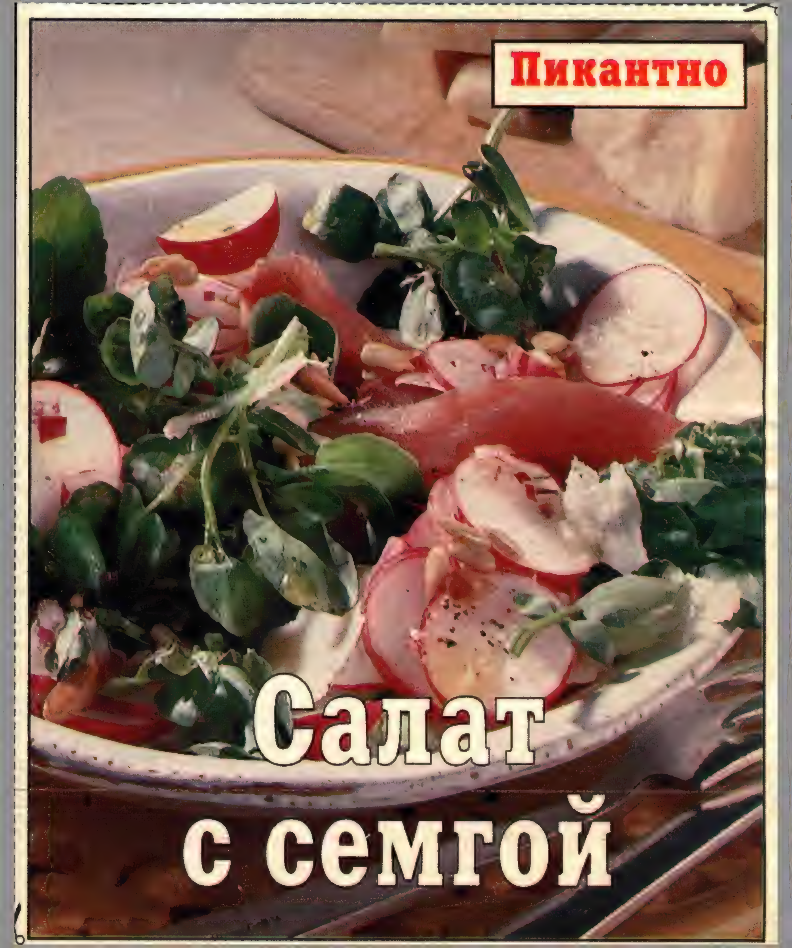
1 Целые картофелины почистить и отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением тмина. Слегка остудить и разрезать их пополам.

2 Разогреть духовку до 200°. Лук, чеснок, паприку и сало нарезать мелкими кубиками. Сало обжарить в масле. Добавить фарш и тоже обжарить.

3 Выложить к этой смеси кубики овощей. Приправить солью и перцем по вкусу, добавить тимьян. Чайной ложкой извлечь из картофеля сердцевину.

4 Смешать ее с 2 стол. ложками сыра, сливками и фаршем. Наполнить смесью картофель, посыпать сыром. Запекать на противне 15 мин.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 310 ккал


Пикантно
Салат
с семгой

Салат с семгой

и семенами подсолнечника

На 4 порции:

- 2 стол. ложки семян подсолнечника,
- 1 красная луковица,
- 2 стол. ложки белого винного уксуса,
- 1 чайн. ложка сахара,
- 1/2 чайн. ложки горчицы,
- 1/2 чайн. ложки хрена,
- соль,
- перец,
- 3 стол. ложки растительного масла,
- 150 г жерухи,
- 1 пучок редиса,
- 8 ломтиков семги,
- 50 г сыра

Способ приготовления:

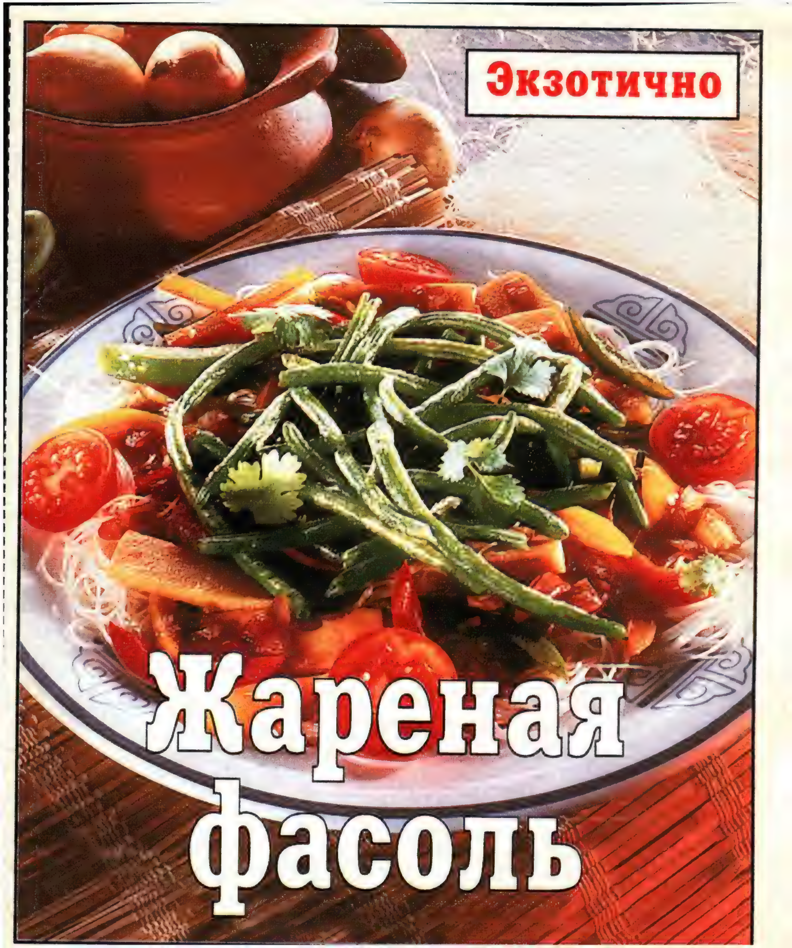
1 Семена подсолнечника обжарить на сковороде без жира, выложить и остудить. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

2 Репчатый лук, уксус, сахар, горчицу, хрен, соль и перец перемешать и, взбивая, влить масло. Жеруху вымыть, отрезать жесткие стебли.

3 Редис почистить и нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты салата и семгу разложить по тарелкам и полить заправкой.

4 Сыр нашинковать тонкими ломтиками и вместе с семенами подсолнечника распределить поверх салата. Подать с хлебом из муки грубого помола.

Приготовление: 20 мин
В одной порции 230 ккал


Экзотично
Жареная фасоль

Жареная фасоль
с рисовой лапшой

На 4 порции:

- 600 г замороженной стручковой фасоли
- 250 г рисовой лапши
- соль
- 100 мл бульона
- 1 луковица
- 5 стол. ложек растительного масла
- по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца
- 4 стол. ложки соевого соуса
- перец
- 1 банка побегов бамбука (425 мл)
- 1 стручок острого перца
- 2 помидора
- зелень

Способ приготовления:

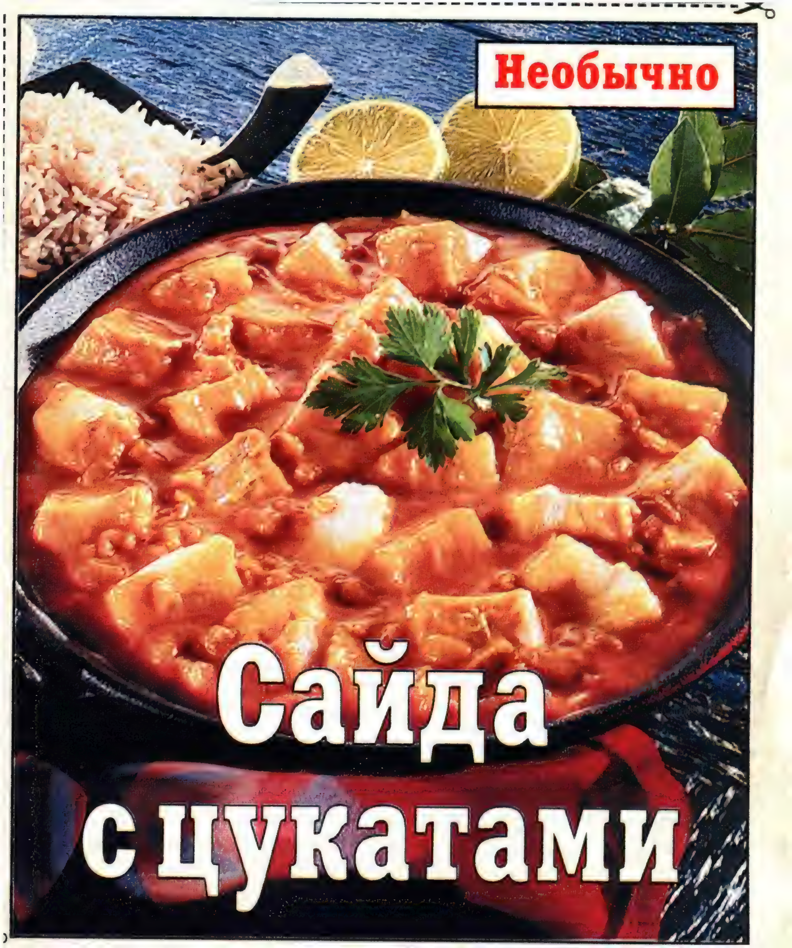
1 Фасоль разморозить. Сладкий перец нарезать, острый — порубить. Побеги бамбука откинуть на дуршлаг, луковицу нарезать кубиками.

2 Сладкий и острый перец, бамбук и лук обжарить 3 мин в 2 стол. ложках растительного масла. Влить бульон и тушить 5 мин.

3 Оставшееся растительное масло разогреть и жарить в нем фасоль 3 мин. Рисовую лапшу сварить и откинуть на дуршлаг и разложить по 4 тарелкам.

4 Сверху выложить перец с бамбуковыми побегами и добавить жареную фасоль. Украсить блюдо зеленью и дольками помидоров.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 450 ккал


Необычно
Сайда с цукатами

Сайда

с томатным пюре и цукатами

На 4 порции:

- 1 кг филе сайды
- 1 лимон
- 2 луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- соль
- 2 стол. ложки топленого масла
- 100 г томатного пюре
- молоко из 3 плодов кокоса
- 40 г цукатов
- 1 веточка петрушки
- молотый черный перец
- 1 стол. ложка приправы для рыбы

Способ приготовления:

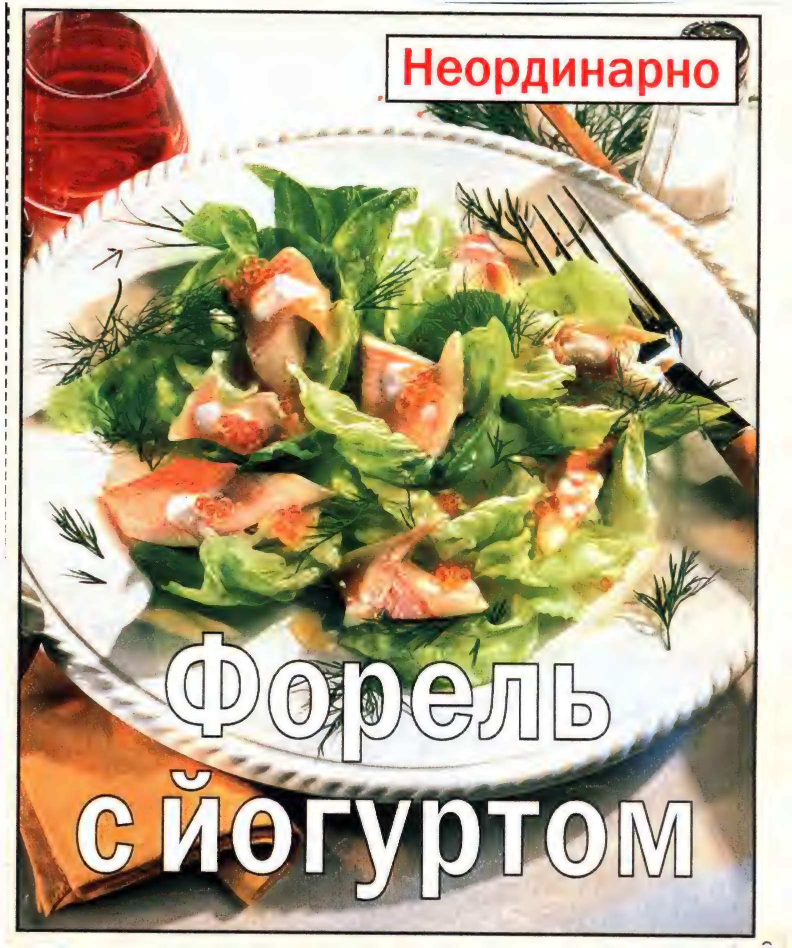
1 Рыбу вымыть, обсушить, посолить. Лимон разрезать пополам, отжать сок. Рыбное филе сбрызнуть соком и оставить на 10 мин. Цукаты порубить.

2 В топленом масле пассеровать до прозрачности лук и чеснок, нарезанные кубиками. Добавить цукаты, томатное пюре, приправу.

3 Влить кокосовое молоко и уваривать соус 5 мин. Посолить, поперчить. Рыбу нарезать кусочками и тушить в соусе 6–8 мин под крышкой.

4 Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики, украсить ими блюдо. Можно подать к столу с рисом и салатом.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 380 ккал


Неординарно
Форель
с йогуртом

Копченая форель
в соусе из йогурта

На 4 порции:

- 1 кочан салата
- соль
- 1/2 пучка укропа
- 250 г филе копченой форели
- 1 лимон
- 300 г йогурта
- 1 стол. л. растительного масла
- молотый черный перец
- щепотка сахара
- 50 г лососевой икры

Способ приготовления:

1 Салат очистить, вымыть, нарезать небольшими полосками. Оборвать веточки укропа. Вилкой разделить филе форели на маленькие кусочки.

2 Для приготовления заправки вымыть горячей водой лимон, высушить бумажным полотенцем и натереть кожуру. Из мякоти выжать сок.

3 Лимонную цедру и сок взбить с растительным маслом и йогуртом. Салатный соус приправить для пикантности солью, перцем и сахаром.

4 Салат разложить по тарелкам и красиво разместить сверху кусочки филе форели и икру. Полить заправкой и украсить укропом.

Приготовление: 20 мин
В одной порции: 510 ккал


Аппетитно
Индейка
с гренками

Индейка на шампурах

с гренками и петрушкой

На 4 порции:

- 300 г филе грудки индейки
- 30 мл растительного масла
- 2 ломтика хлеба для тостов
- соль
- перец
- 1 кочан салата
- 4 помидора
- 1 пучок петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок лука-резанца
- 200 г обезжиренного йогурта
- 3 стол. л. салатного майонеза
- 1 стол. л. красного винного уксуса

Способ приготовления:

1 Мясо вымыть, высушить, нарезать длинными ломтиками и нанизать на деревянные шампуры. Жарить 5 мин со всех сторон в разогретом масле.

2 Вынуть, посолить, поперчить, отложить на некоторое время. С хлеба для тостов удалить корочку. Мякоть нарезать кубиками и обжарить.

3 Салат порубить. Помидоры нарезать кружочками. Шампуры с индейкой и гренки разложить по тарелкам. Добавить овощи.

4 Йогурт перемешать с майонезом и уксусом. Положить петрушку, чеснок и нарезанный тонкими колечками лук. Полить мясо полученным соусом.

Приготовление: 40 мин
В одной порции: 620 ккал


Сытно
Необычный рулет

Необычный рулет с морковным "сердечком"

На 4 порции:

- 30 г риса,
- 1 луковица,
- по 1 стол. ложке оливкового и сливочного масла,
- перец,
- соль,
- 3 стебля зеленого лука,
- 1 морковь,
- 400 г рубленой говядины,
- 1/2 чайн. ложки сушеной мяты,
- по 125 г мясного бульона и белого вина,
- 1 яйцо,
- 100 мл сливок,
- по 2 стол. ложки рубленой петрушки и молотого миндаля

Способ приготовления:

1 Кубики лука обжарить с рисом в оливковом масле. Посолить, влить 100 мл воды и варить 20 мин. Морковь 5 мин варить в подсоленной воде.

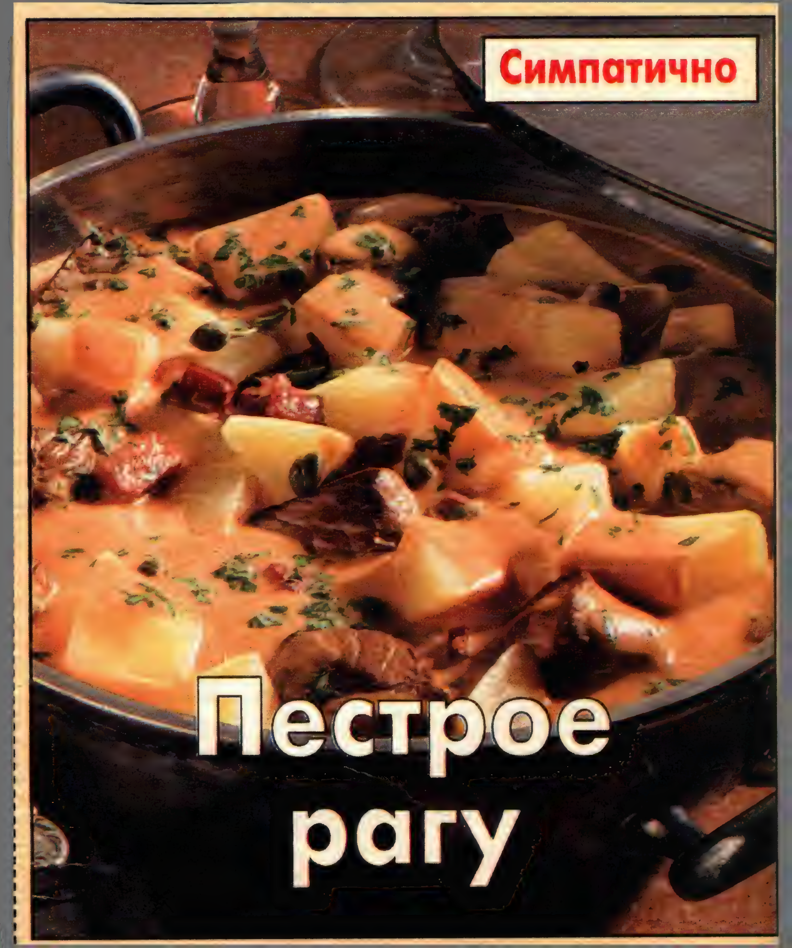
2 Добавить зеленый лук и варить еще 5 мин. Вынуть овощи. Смешать рис, яйцо, фарш и пряности. Сделать лепешку. Разложить на ней овощи и придать лепешке форму буханки.

3 Обвалять ее в миндале и выложить в смазанную жиром форму. Сверху полить сливочным маслом. Запекать в духовке 20 мин при 200°.

4 Влить бульон, вино, запекать еще 20 мин. Добавить в сок от жаренья сливки, уварить и подать вместе с мясом.

Приготовление: 50 мин

В одной порции 510 ккал


Симпатично
Пестрое рагу

Пестрое рагу
с брюквой и картофелем

На 4 порции:

- *по 400 г картофеля и брюквы,*
- *1 стол. ложка растительного масла,*
- *50 г копченого сала с мясными прожилками,*
- *500 мл бульона,*
- *500 г мяса,*
- *соль,*
- *молотый черный перец,*
- *по 2 стол. ложки сливочного масла, муки и каперсов,*
- *3 стол. ложки томатного пюре,*
- *70 мл сливок*

Способ приготовления:

1 Картофель и брюкву очистить, нарезать крупными кубиками. Брюкву отваривать в бульоне 40 мин. Через 15 мин добавить картофель.

2 Сало нарезать кубиками и обжарить в растительном масле, вынуть. Кусочки мяса 10 мин обжаривать в оставшемся жире. Посолить, поперчить.

3 Слить с овощей бульон в отдельную посуду. Обжарить в сливочном масле муку и томатное пюре. Влить бульон, сливки, довести до кипения.

4 Добавить каперсы. Приправить соус солью и перцем по вкусу. Овощи, кусочки сала и мяса выложить обратно в кастрюлю. Тушить рагу 7 мин. Подать к столу, украсив петрушкой.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 660 ккал


Ароматно
Куриный шашлык

Куриный шашлык
с ананасами и яблоками

На 4 порции:

- 1 красная луковица,
- 1 банка консервированных ананасов кусочками (425 мл),
- 1 яблоко,
- 250 г филе куриной грудки,
- 3 стол. ложки растительного масла и мучной пассеровки,
- перец,
- соль,
- 3 чайн. ложки карри,
- 400 мл кокосового молока,
- 1 чайн. ложка тертого имбиря,
- 125 мл молока,
- 1 упаковка картофельного пюре

Способ приготовления:

1 Лук мелко нашинковать. У яблок удалить семена. Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Фрукты и филе нанизать на шампуры.

2 Обжарить шашлыки в масле, посолить, поперчить и выложить из сковороды. В оставшемся жире спассеровать репчатый лук.

3 Влить молоко, 100 мл ананасового сиропа и довести до кипения. Добавить муку, имбирь, соль и перец. Выложить в соус шампуры и разогреть.

4 Вскипятить 375 мл воды с 1/2 чайн. ложки соли. Влить кокосовое молоко. Снять кастрюлю с плиты, всыпать порошок пюре и карри.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 470 ккал


Некалорийно
Вкусный картофель
Macon
Medoc
S' Estephe
Beaune
Chateau
COMPRIS

Вкусный картофель

с сосисками и тимьяном

На 4 порции:

- *2 луковицы,*
- *2 стол. ложки сливочного масла,*
- *2 веточки тимьяна,*
- *500 г картофеля,*
- *170 мл куриного бульона,*
- *соль,*
- *молотый черный перец,*
- *150 г маленьких сосисок*

Способ приготовления:

1 Луковицы очистить и мелко порубить. Спассеровать в горячем сливочном масле. Тимьян ополоснуть холодной водой и обсушить.

2 С одной веточки тимьяна оборвать листочки и добавить их к луку. Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.

3 Добавить картофель к луку и недолго жарить вместе. Затем развести бульоном, посолить, поперчить. Тушить до готовности около 30 мин.

4 Добавить к готовому блюду обжаренные на сковороде сосиски. Украсить картофельную смесь веточкой тимьяна и подать к столу.

Приготовление: 45 мин
В одной порции 240 ккал


Недорого
Необычная запеканка

Необычная запеканка
из картофеля с миндалем

На 4 порции:

- *1 щепотка мускатного ореха,*
- *1 кг картофеля,*
- *4 стол. ложки сливочного масла,*
- *100 г тертого сыра,*
- *200 г миндальной стружки,*
- *соль,*
- *перец,*
- *300 мл молока*

Способ приготовления:

1 Разогреть духовку до 200°. Форму смазать сливочным маслом. Картофель нарезать тонкими кружками. Половину выложить ровным слоем в форму.

2 Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Посыпать 50 г сыра. Оставшийся картофель выложить сверху. Еще раз приправить специями.

3 В кастрюле растопить сливочное масло и размешать миндальную стружку. Влить молоко и довести до кипения. Залить этой смесью картофель.

4 Посыпать оставшимся сыром. Запекать 50 мин. Если миндаль начнет коричневеть, накрыть запеканку фольгой. Подать, разложив по тарелкам.

Приготовление: 65 мин
В одной порции 580 ккал


Празднично
Симпатичный рулет

Симпатичный рулет
из капусты и фарша

На 4 порции:

- *250 г муки,*
- *2 желтка,*
- *по 3 стол. ложки растительного масла и молока,*
- *по щепотке соли и сахара,*
- *стебель лука-порея,*
- *400 г рубленого мяса,*
- *1 стол. ложка майорана,*
- *2 стол. ложки топленого масла,*
- *250 мл бульона,*
- *400 г квашеной капусты,*
- *50 г сливочного масла,*
- *4 стол. ложки панировки*

Способ приготовления:

1 Замесить тесто из муки, 1 желтка, соли, сахара, растительного масла и 100 мл воды. Оставить на 30 мин настояться в теплом месте.

2 Лук-порей мелко нарезать и вместе с фаршем обжарить в топленом масле. Добавить майоран, бульон и квашеную капусту. Тушить 15 мин.

3 Застелить пергаментом противень. Хорошенько раскатать тесто на посыпанном мукой полотенце и растянуть в тонкий пласт. Нагреть духовку до 200°.

4 Смазать тесто сливочным маслом, посыпать сухарями. Выложить начинку. Свернуть рулетом, смазать желтком и молоком. Выпекать 45 мин.

Приготовление: 105 мин
В одной порции 390 ккал


Просто
Вкусная пулярка

Вкусная пулярка
с маслинами в вине

На 4 порции:

- 1 пулярка (1,2 кг),
- соль,
- перец,
- 3 стол. ложки муки,
- луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- веточка розмарина,
- 5 стол. ложек оливкового масла,
- 200 мл белого вина,
- 80 г маслин без косточек,
- 2 стол. ложки винного уксуса

Способ приготовления:

1 Пулярку вымыть, обсушить и разделать на 8 кусков. Натереть солью, перцем, обвалять в муке. Лук и чеснок измельчить.

2 Розмарин вымыть, стряхнуть, оборвать листочки и мелко их порубить. В горячем оливковом масле спассеровать лук, 1/2 чеснока и розмарина.

3 Добавить куски птицы и обжарить до золотисто-коричневого цвета. Влить вино. Тушить пулярку в открытой кастрюле около 60 мин.

4 За 10 мин до окончания тушения добавить к блюду оставшийся чеснок и измельченный розмарин, маслины и винный уксус.

Приготовление: 80 мин
В одной порции 570 ккал


Сытно
Сочная баранина

Сочная баранина

с сырно-помидорной корочкой

На 4 порции:

- *пучок тимьяна,*
- *50 г сушеных помидоров,*
- *2 ломтика хлеба для тостов,*
- *40 г тертого сыра,*
- *4 стол. ложки оливкового масла,*
- *зубчик чеснока,*
- *соль,*
- *перец,*
- *8 бараньих отбивных,*
- *8 маленьких помидоров,*
- *100 мл красного вина,*
- *250 мл концентрированного бульона из баранины*

Способ приготовления:

1 У тимьяна оборвать листочки. Сушеные помидоры мелко нарезать. Хлеб раскрошить, перемешать с помидорами, сыром, 2 стол. ложками оливкового масла, 2/3 тимьяна.

2 Добавить к полученной сырной массе спрессованный чеснок. Приправить блюдо специями по вкусу. Разогреть духовку до 220°.

3 Мясо обжарить в 2 стол. ложках масла. Смазать сырно-помидорной смесью. Запекать 10 мин, выложив к ним на 3 мин маленькие помидоры.

4 Вино и бульон влить к выделившемуся при жареньи отбивных соку. Слегка уварить и добавить оставшийся тимьян.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 730 ккал


Калорийно
Вкусные рулеты

Вкусные рулеты
из мяса с начинкой

На 4 порции:

- *1,5 черствой булочки,*
- *2 зубчика чеснока,*
- *1 луковица,*
- *550 г фарша,*
- *1 яйцо,*
- *1 стол. ложка горчицы,*
- *соль,*
- *перец,*
- *350 мл овощного бульона*

Начинка с брынзой:

- *130 г брынзы,*
- *стручок паприки,*
- *170 г оливок,*
- *молотый красный перец*

Начинка с цуккини:

- *пучок укропа,*
- *маленький цуккини,*
- *180 г сметаны,*
- *соль, перец*

Способ приготовления:

1 Булочки замочить и отжать. Лук и чеснок порубить. Смешать все с фаршем, яйцом и горчицей. Посолить, поперчить. Разделить на 2 части.

2 Раскатать между кусками пищевой пленки. Кубики брынзы и паприки выложить на фарш с оливками, посыпать красным перцем, свернуть рулетом.

3 Потушить полоски цуккини, добавив воды. Укроп смешать со сметаной. Посолить, поперчить. Разложить на втором пласте фарша цуккини.

4 Сверху полить укропным соусом и также свернуть рулетом. Выложить их в промасленную форму. Влить бульон и запекать 45 мин при 175°.

Приготовление: 85 мин

В одной порции 520 ккал


Вкусно
Чернослив в беконе

Чернослив в беконе

с морковью и картофелем

На 4 порции:

- 12 мелких картофелин,
- 12 штук чернослива,
- 12 ломтиков бекона,
- 1 кочан салата ромэн,
- 250 г моркови,
- 4 стебля сельдерея,
- 50 г сыра рокфор,
- 150 г йогурта,
- молотый черный перец,
- соль

Способ приготовления:

1 Картофель варить в подсоленной воде 15 мин. Воду слить, картофель очистить от кожуры. Разогреть духовку до 200°. Рокфор размять.

2 Картофель и чернослив обернуть половинками ломтиков бекона, закрепить зубочисткой и выложить на застеленный фольгой противень.

3 Запекать 15 мин. Салат вымыть и отряхнуть от капель. Сельдерей и морковь вымыть, сельдерей нарезать кусочками, морковь натереть.

4 Влить к рокфору йогурт, посолить, поперчить. Салат разложить по тарелкам с картофелем, морковью, черносливом и сельдереем. Полить соусом.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 560 ккал


Пряно
Аппетитная капуста

Аппетитная капуста

в яблочном соке с котлетами

На 4 порции:

- *2 булочки,*
- *2 луковицы,*
- *100 г копченого сала, нарезанного кубиками,*
- *250 мл яблочного сока,*
- *соль,*
- *перец,*
- *лавровый лист,*
- *500 г квашеной капусты,*
- *500 г рубленого мяса,*
- *1 яйцо,*
- *по 2 стол. ложки хрена со сливками, рубленой петрушки и муки,*
- *40 г топленого масла,*
- *2 яблока*

Способ приготовления:

1 Булочки размочить в воде. Лук порубить. Распустить в сковороде сало. Добавить половину лука, квашеную капусту, яблочный сок и лавровый лист.

2 Тушить 30 мин, приправить специями. Булочки отжать, смешать с рубленым мясом, оставшимся луком, яйцом, хреном и петрушкой.

3 Фарш посолить и поперчить по вкусу. Слепить из него плоские котлеты и обвалять в муке. Яблоки очистить и нарезать тонкими кружками.

4 В топленом масле обжарить сначала котлеты, затем кружки яблок. Капусту подать к столу с котлетами, обильно полив яблочным соусом.

Приготовление: 75 мин
В одной порции 680 ккал

Экзотично

Шницель с ананасами

Шницель с ананасами
в кокосовой стружке

На 4 порции:

- 4 свиных шницеля,
- 2 стол. ложки муки,
- 2 яйца,
- соль, перец,
- 4 стол. ложки кокосовой стружки,
- 2 стол. ложки панировки,
- 1 банка ананасов,
- 2 стол. ложки топленого масла,
- 2 стебля лука-порея,
- 1 стручок острого перца,
- 2 стол. ложки растительного масла,
- 2 чайн. ложки жженого сахара,
- 3 стол. ложки сока лимона

Способ приготовления:

1 Взбить яйца с солью и перцем. Кокосовую стружку смешать с панировкой. Шницели обвалять сначала в муке, затем в яйце и кокосовой смеси.

2 Разогреть топленое масло и обжарить шницели. Выложить их из сковороды и поставить в теплое место. С ананасов слить сироп и мелко нарезать.

3 Лук-порей вымыть и измельчить. Острый перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Кусочки ананасов обжарить в растительном масле.

4 Добавить острый перец, сахар, лук и жарить еще 5 мин. Приправить соком лимона и солью. Разложить по тарелкам шницели с луком и ананасами.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 550 ккал


Празднично
Вкусные квадратики

Вкусные квадратики
с сырно-кремовой начинкой

На 4 порции:

- *300 г муки,*
- *3 яйца,*
- *100 мл белого вина,*
- *250 г мягкого сыра с чесноком,*
- *200 г творога,*
- *соль,*
- *4 помидора,*
- *4 стол. ложки тертого сыра,*
- *пучок базилика,*
- *1 стол. ложка сливочного масла,*
- *60 г кедровых орешков,*
- *2 желтка*

Способ приготовления:

1 Смешать муку, 2 яйца и 1 чайн. ложку соли. Постепенно ввести вино. Тесто вымесить и раскатать. Мягкий сыр размять и перемешать с творогом.

2 Помидоры очистить от кожицы. Мякоть нарезать кубиками. 3/4 помидоров с оставшимся яйцом и тертым сыром добавить в сырный крем. Посолить.

3 Смазать желтком 1/2 теста. Холмиками выложить начинку. Накрыть тестом и прижать. Вырезать квадратики и 3 мин варить в подсоленной воде.

4 В разогретое сливочное масло положить орешки, 2/3 нарезанного базилика и оставшиеся помидоры. Выложить смесь поверх квадратиков.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 980 ккал


Изысканно
Картофель с соусом

Ломтики картофеля
в соусе бешамель с морковью

На 4 порции:

- 600 г картофеля
- 1 пучок моркови
- 1 луковица
- 40 г сливочного масла
- 1/2 л бульона из кубиков
- 30 г муки
- 250 мл молока
- соль
- перец
- щепотка тертого мускатного ореха
- 50 г тертого сыра
- листики майорана

Способ приготовления:

1 Мелко порубленный лук и нарезанную кружочками морковь пассеровать в половине сливочного масла. Влить бульон и варить 10 минут.

2 Морковь откинуть на дуршлаг. В остатке масла подрумянить муку, развести молоком и морковным бульоном, добавить соль и перец, варить 5 мин.

3 Сваренный в мундире картофель очистить и нарезать ломтиками. Морковь и картофель разогреть в соусе, добавить мускатный орех.

4 В последнюю очередь положить майоран. Хорошо подавать на стол в качестве гарнира к шницелю из курицы или индейки.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 300 ккал


Ароматно
Ромштекс с луком

Ромштекс с луком

под винным соусом

На 4 порции:

- 4 ромштекса (по 200 г),
- соль,
- перец,
- 1 стол. ложка растительного масла,
- 1 стол. ложка сливочного масла,
- 6 луковиц,
- 2 стол. ложки муки,
- 2 стол. ложки топленого масла,
- по 125 мл бульона и красного вина,
- 1 чайн. ложка крахмала

Способ приготовления:

1 Мясо вымыть и натереть солью и перцем. Лук очистить и нарезать кольцами. На сковороде разогреть растительное и сливочное масло.

2 Обжарить в нем лук, посыпав мукой и специями. Выложить из сковороды и поставить в тепло. В той же сковороде разогреть топленое масло.

3 Обжарить в нем мясо. Завернуть его в алюминиевую фольгу и положить в тепло. Оставшийся на сковороде сок вскипятить, влив бульон и красное вино.

4 Заварить соус крахмалом и приправить. Мясо с луком разложить по тарелкам, полить соусом и подать с жареным картофелем.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 430 ккал


Просто
Запеченные медальоны

Запеченные медальоны

с луком-пореем

На 4 порции:

- *750 г лука-порея,*
- *4 помидора,*
- *1 стол. ложка сливочного масла,*
- *125 мл бульона из кубика,*
- *1 стол. ложка горчицы с зернами,*
- *по 2 стол. ложки сметаны и топленого масла,*
- *соль,*
- *перец,*
- *500 г филе свинины,*
- *1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры,*
- *1 пучок петрушки,*
- *2–3 стол. ложки панировки,*
- *1 яйцо*

Способ приготовления:

1 Помидоры разрезать на четвертушки. Лук-порей нарезать кольцами и обжарить в разогретом сливочном масле. Влить бульон и тушить 10 мин.

2 Положить помидоры и разогреть все вместе. Добавить горчицу и сметану, посолить, поперчить. Мясо нарезать толстыми ломтиками в виде медальонов.

3 Жарить в топленом масле по 3 мин с каждой стороны. Выложить из сковороды, посолить и поперчить. У петрушки оборвать листики.

4 Часть порубить, смешать с лимонной цедрой, панировкой и яйцом. Выложить эту массу на медальоны и 3 мин запекать в гриле при 250°.

Приготовление: 30 мин

В одной порции 310 ккал


Остро
Мексиканское
ассорти

Мексиканское ассорти
из разных овощей

На 4 порции:

- 250 г фасоли,
- 2 луковицы,
- 6 зубчиков чеснока,
- 2 стручка зеленого острого перца,
- 1 стол. ложка смальца,
- 1 банка томатов (850 мл),
- 2 цуккини,
- 2 початка кукурузы или 100 г консервированных зерен,
- 200 г колбасы с паприкой,
- соль,
- перец,
- соус "Табаско",
- 2 веточки кинзы

Способ приготовления:

1 Фасоль замочить на ночь в 1 л холодной воды. Репчатый лук и чеснок нарезать кубиками. Острый перец разрезать пополам, очистить и порубить.

2 Спассеровать все в смальце до прозрачности. Добавить фасоль вместе с водой, довести до кипения и варить под крышкой в течение 90 мин.

3 Нарезать томаты и через 60 мин варки добавить вместе с соком к фасоли. Цуккини, кукурузные початки и колбасу почистить.

4 Нарезать все кружками, добавить к фасоли и варить 10 мин. Приправить специями и соусом. Украсить готовый суп листиками кинзы.

Приготовление: 110 мин
В одной порции 470 ккал


Быстро
Аппетитные лепешки

Аппетитные лепешки

с мясной начинкой

На 4 порции:

- *500 г грудки индейки,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *300 г острого томатного пюре,*
- *150 г риса,*
- *1 банка кукурузы (420 г),*
- *8 кукурузных лепешек,*
- *120 г сыра*

Способ приготовления:

1 Грудку индейки хорошенько вымыть и нарезать небольшими кусочками. Недолго обжарить индейку в горячем растительном масле.

2 Добавить соус, рис, 150 мл воды и кукурузу. Быстро довести блюдо до кипения. Варить на слабом огне до полной готовности риса.

3 Сыр натереть на крупной терке. Рисово-кукурузную смесь разложить поверх лепешек и посыпать каждую 1 стол. ложкой сыра.

4 Аккуратно свернуть кукурузные лепешки трубочкой и подать к столу. По желанию можно украсить лепешки веточкой петрушки.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 740 ккал


Изысканно
Пикантная индейка

Пикантная индейка
с острым перцем

На 4 порции:

- *400 г грудки индейки,*
- *125 г вареной ветчины,*
- *200 г риса,*
- *150 г шампиньонов,*
- *1 стручок зеленого перца,*
- *1 луковица,*
- *1 стручок острого перца,*
- *по 2 стол. ложки растительного масла и муки,*
- *соль,*
- *перец,*
- *2 стол. ложки сухого хереса,*
- *по 250 мл куриного бульона и молока,*
- *веточка петрушки*

Способ приготовления:

1 Рис отварить в кипящей подсоленной воде, не разваривая. Индюшачью грудку, ветчину и сладкий перец нарезать мелкими кубиками.

2 Грибы нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко порубить. Стручок острого перца надрезать и очистить от семян. Обжарить мясо в горячем масле.

3 Выложить к нему лук, сладкий перец и грибы. Слегка обжарить, посолить и поперчить, посыпать мукой. Развести бульоном, молоком и хересом.

4 Добавить ветчину и острый перец. Прокипятить в течение 5 мин. Острый перец вынуть. Перед подачей на стол украсить блюдо петрушкой.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 560 ккал


Необычно
Вкусная запеканка

Вкусная запеканка
из баклажанов

На 4 порции:

- *150 г длиннозерного риса,*
- *2 ломтика хлеба,*
- *80 мл молока,*
- *450 г баклажанов,*
- *стручок красного перца,*
- *2 стебля сельдерея,*
- *2 зубчика чеснока,*
- *1 луковица,*
- *3 стол. ложки растительного масла,*
- *соль,*
- *перец,*
- *пучок петрушки,*
- *200 г мяса креветок*

Способ приготовления:

1 Отварить рис и откинуть на дуршлаг. Разогреть духовку до 175°. Хлеб нарезать кубиками и размочить в молоке. Лук и чеснок порубить.

2 Баклажаны, перец и сельдерей вымыть и нарезать кубиками. Обжарить на растительном масле лук, чеснок и овощи. Посолить и поперчить.

3 Смешать хлеб, рис и овощи. Петрушку вымыть, часть отложить. Оставшуюся порубить. Добавить в рисовую смесь креветки и зелень, перемешать.

4 Выложить все ингредиенты в промасленную огнеупорную форму. Запекать блюдо 20 мин. Подать к столу, украсив веточками петрушки.

Приготовление: 60 мин
В одной порции 340 ккал


Некалорийно
Картофельный суп

Картофельный суп
с квашеной капустой

На 4 порции:

- *100 г репчатого лука,*
- *350 г квашеной капусты,*
- *2 стол. ложки растительного масла,*
- *2 чайн. ложки красного перца,*
- *соль, перец,*
- *500 мл бульона из кубиков,*
- *350 г картофеля,*
- *1 стручок паприки,*
- *1 стол. ложка сливочного масла,*
- *150 г сметаны,*
- *1 чайн. ложка горчицы,*
- *1 стол. ложка колечек зеленого лука*

Способ приготовления:

1 Репчатый лук очистить, разрезать пополам и нарезать полосками. Капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и крупно нарезать.

2 В кастрюле спассеровать на растительном масле лук и посыпать перцем. Добавить капусту, перемешать, приправить. Влить бульон и варить 35 мин.

3 Картофель нарезать кубиками, паприку — полосками. Поджарить на сливочном масле картофель, поперчить, добавить паприку, тушить 5 мин.

4 Снять суп с плиты. Смешать сметану с горчицей и влить в суп. Добавить полоски паприки и картофель. Украсить колечками зеленого лука.

Приготовление: 65 мин
В одной порции 280 ккал


Быстро
Овощной салат

Овощной салат
с фаршированным омлетом

На 4 порции:

- 3 яйца,
- 2 мясистых помидора,
- 50 г черных оливок,
- соль,
- 100 мл молока,
- 2 стол. ложки смеси рубленой зелени (например, петрушка, базилик, зеленый лук, кинза),
- 4 стол. ложки растительного масла,
- 150 г адыгейского сыра или сулугуни, нарезанного ломтиками,
- 1 кочан салата,
- зелень для украшения

Способ приготовления:

1 Для омлета веничком взбить яйца, молоко, рубленую зелень и соль. Поджарить в масле два омлета. Выложить на них ломтики сыра.

2 Свернуть омлеты трубочкой и дать им остыть. Салат и зелень вымыть и обсушить. Крупные листья салата нарезать небольшими кусочками.

3 Помидоры разрезать на 8 долек каждый. Остывшие омлеты нарезать ломтиками. Ломтики омлетов, оливки, помидоры и салат выложить на блюдо.

4 По желанию украсить перышками зеленого лука. Подать салат с йогуртовым соусом, добавив в него рубленую зелень.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 340 ккал


Изысканно
Экзотический
салат

Экзотический салат

с курицей и арбузом

На 4 порции:

- 400 г филе куриной грудки,
- 6 стол. ложек кетчупа,
- 2 стол. ложки меда,
- 2 стол. ложки уксуса,
- молотый черный и красный перец,
- 6 стол. ложек растительного масла,
- соль,
- по 1 кочану двух различных салатов,
- 1/4 арбуза или 1/2 дыни,
- 3 стол. ложки винного уксуса,
- 2 стол. ложки апельсинового желе

Способ приготовления:

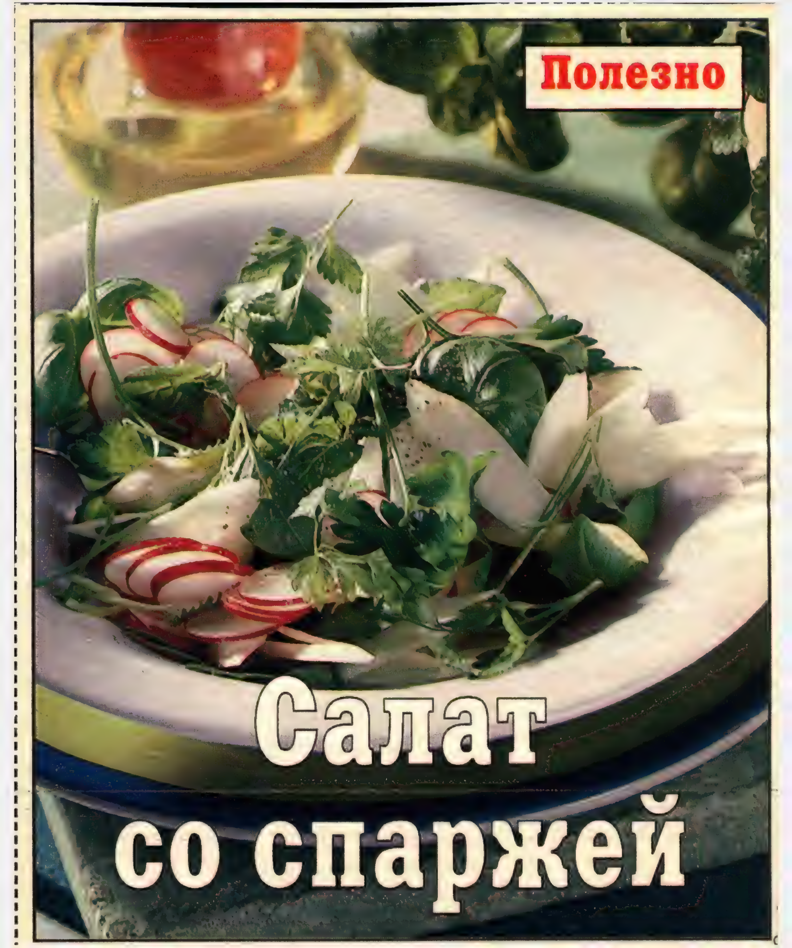
1 Куриное филе нарезать кусочками. Кетчуп, мед, уксус и красный перец перемешать и на 2 ч замариновать в этой пряной смеси ломтики курицы.

2 Разогреть 2 стол. ложки масла. Обжарить в нем мясо. Посолить, поперчить. Салат нарезать крупными полосками. Из мякоти арбуза вырезать шарики.

3 Из оставшегося масла, уксуса и апельсинового желе приготовить маринад. Приправить солью, молотым черным и красным перцем по вкусу.

4 Салатные листья, шарики арбуза и ломтики курицы разложить по тарелкам и полить маринадом. Можно украсить тонкими полосками лимонной цедры.

Приготовление: 150 мин
В одной порции 270 ккал


Полезно
Салат
со спаржей

Салат со спаржей
и ассорти из пряной зелени

На 4 порции:

- *250 г белой спаржи (можно консервированной),*
- *1 пучок редиса,*
- *2 стол. ложки уксуса,*
- *соль,*
- *перец,*
- *1–2 чайн. ложки меда,*
- *по 1 пучку петрушки, укропа, мелиссы, базилика, мяты и лука-резанца*

Способ приготовления:

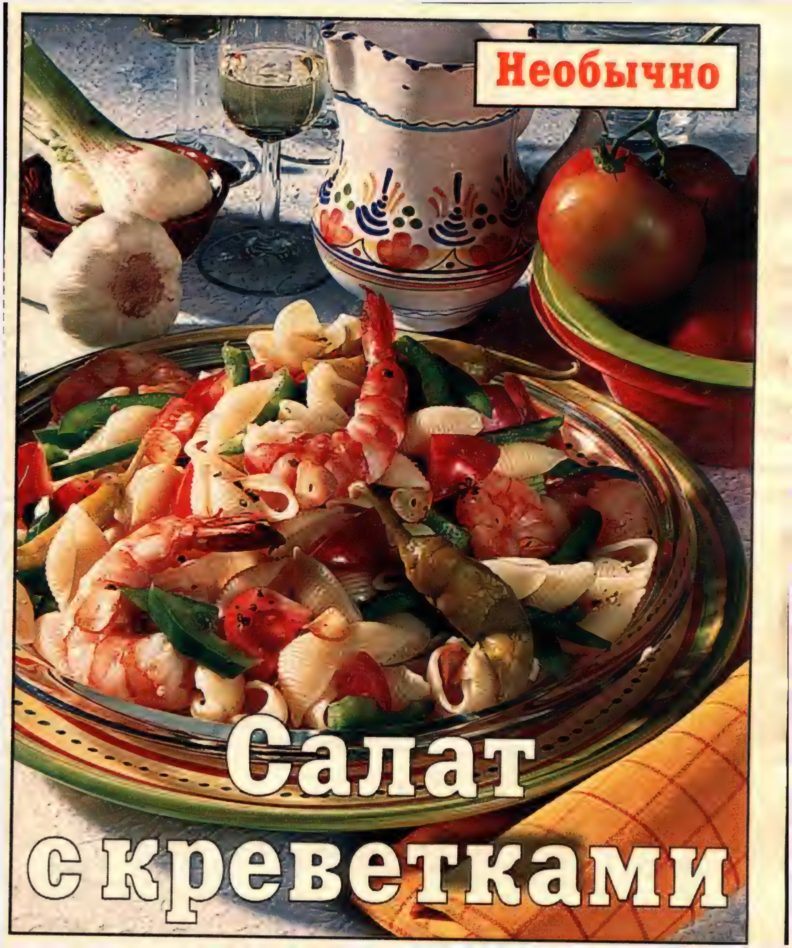
1 Спаржу вымыть, очистить от кожуры и удалить концы. Нарезать стебли тонкими ломтиками. Можно обжарить ее в масле в течение 1–3 мин.

2 Редис почистить и также нарезать тонкими ломтиками. Уксус перемешать с солью, перцем, медом и полить этой заправкой ингредиенты салата.

3 Оставить овощи пропитаться на 20 мин. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и оборвать листики. Лук-резанец нарезать тонкими кольцами.

4 Остальную зелень разложить вместе с луком по тарелкам. Сверху выложить ломтики редиса со спаржей вместе с маринадом.

Приготовление: 50мин
В одной порции 120 ккал


Необычно
Салат
с креветками

Салат с креветками
по-испански

На 4 порции:

- 12 сырых очищенных крупных креветок,
- 6 стол. ложек оливкового масла,
- 3 зубчика чеснока,
- соль,
- перец,
- 2 стручка зеленого сладкого перца,
- 6 помидоров,
- 400 г макарон-ракушек,
- сок 1/2 лимона,
- 12 стручков маринованного острого перца,
- молотый острый красный перец

Способ приготовления:

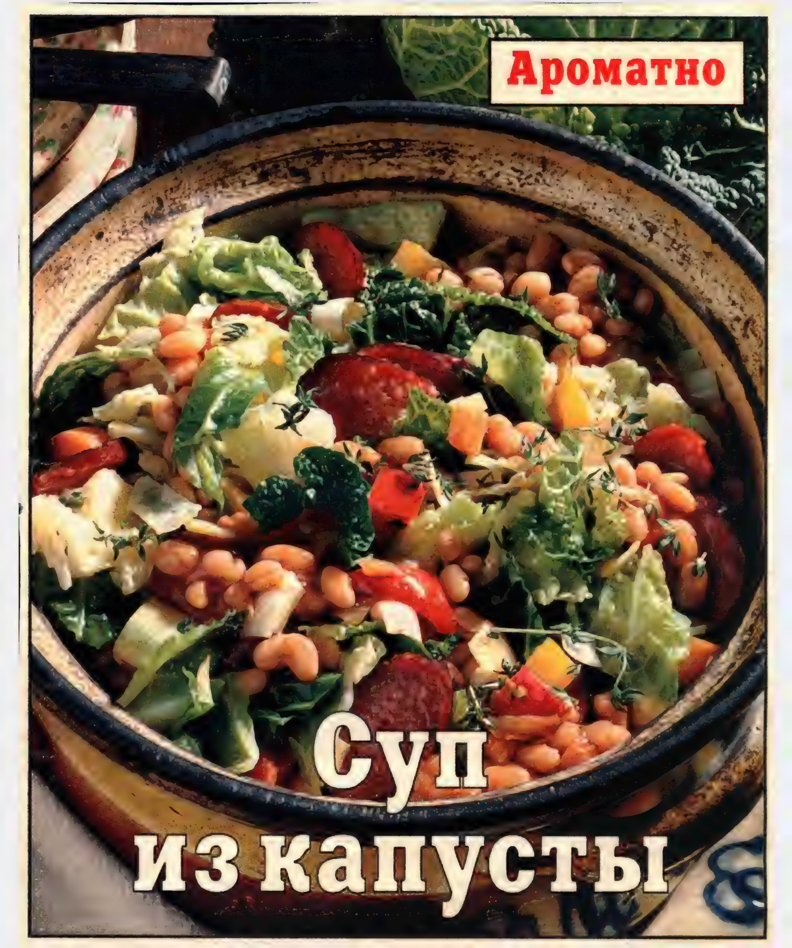
1 Креветки вымыть и обсушить. Жарить 3 мин в оливковом масле. Чеснок нарезать кружками. Добавить к креветкам и быстро обжарить все вместе.

2 Креветки с чесноком посолить и поперчить по вкусу. Сладкий перец измельчить, а помидоры нарезать крупными кубиками.

3 Макароны сварить в подсоленной воде, обдать холодной водой. Смешать креветки с макаронами, перцем, помидорами и лимонным соком.

4 Блюдо посолить, поперчить и приправить молотым красным перцем. Разложить по тарелкам, украсить маринованным перцем.

Приготовление: 30 мин
В одной порции 560 ккал


Ароматно
Суп
из капусты

Суп из капусты
с чесночной колбасой

На 4 порции:

- *300 г чесночной колбасы,*
- *1/2 сладкой луковицы,*
- *1 пучок кореньев для супа,*
- *1 кочан савойской капусты (500 г),*
- *500 г стручков сладкого перца (красных и желтых),*
- *1 стол. ложка растительного масла,*
- *125 мл бульона из кубика,*
- *соль,*
- *перец,*
- *3–4 чайн. ложки сушеного тимьяна,*
- *280 г консервированной фасоли*

Способ приготовления:

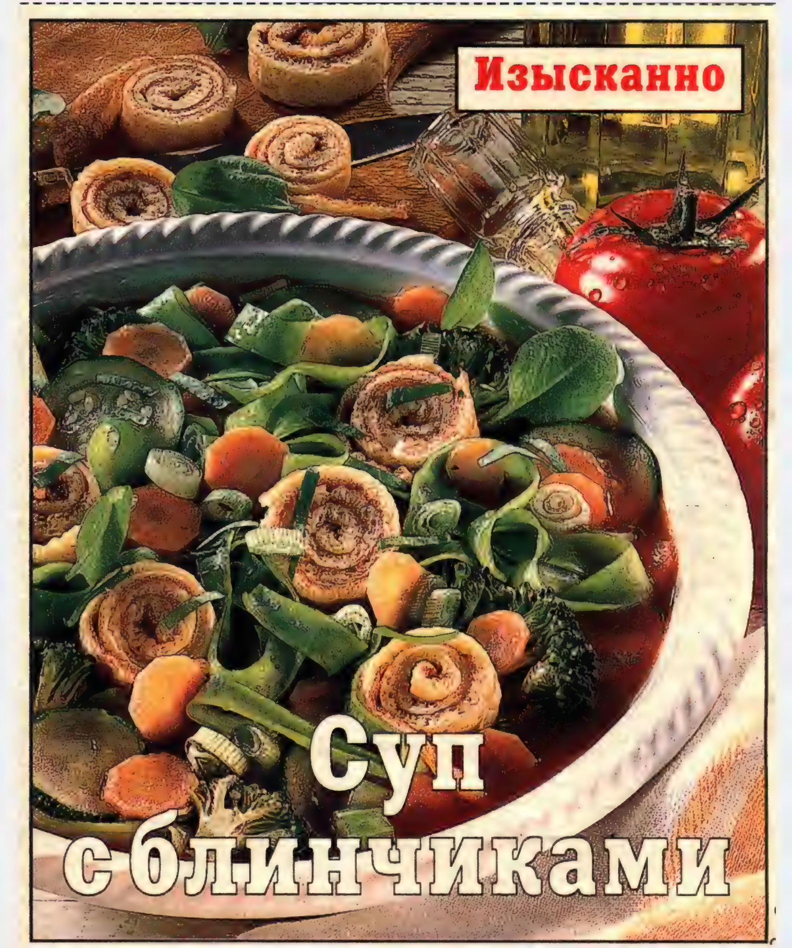
1 Колбасу очистить и нарезать кружками. Луковицу порубить. Коренья вымыть и нарезать кубиками, а савойскую капусту — кусочками.

2 Стручки сладкого перца разрезать пополам, вынуть сердцевину и мелко нарезать. Разогреть в кастрюле растительное масло.

3 Обжарить в нем ломтики колбасы и выложить. В этом же масле спассеровать лук и коренья. Добавить капусту, перец и тушить 5 мин.

4 Влить бульон. Приправить специями и тимьяном. Тушить 40 мин. Добавить фасоль с колбасой и тушить еще 10 мин. Посолить и поперчить.

Приготовление: 85 мин
В одной порции 550 ккал


Изысканно
Суп
с блинчиками

Итальянский суп
с блинчиками и овощами

На 4 порции:

- 250 г муки,
- 3 яйца,
- 500 мл молока,
- соль,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- 3 стол. ложки растительного масла,
- 300 г помидоров,
- 750 мл бульона,
- 1/2 чайн. ложки тимьяна,
- 300 г брокколи,
- 300 г моркови,
- 3 стебля зеленого лука,
- 1 цуккини, перец,
- 200 г зеленой лапши,
- 2 стол. ложки сливочного масла,
- зелень

Способ приготовления:

1 Смешать муку, яйца, молоко и соль. Оставить на 30 мин. Лук и чеснок нарезать и обжарить в растительном масле. Измельчить помидоры.

2 Добавить помидоры, бульон и тимьян к луку и чесноку. Варить 10 мин и откинуть на дуршлаг, собрав отвар. Овощи вымыть и нарезать.

3 Брокколи, морковь, зеленый лук 8 мин варить в отваре, через 5 мин добавить цуккини и помидоры. Посолить и поперчить.

4 Лапшу сварить в подсоленной воде. Испечь блинчики. Свернуть в трубочку и нарезать ломтиками. Добавить их в суп с лапшой и украсить зеленью.

Приготовление: 90 мин
В одной порции 670 ккал


Остро
Сладкий перец

Сладкий перец

с брынзой и зеленью

На 4 порции:

- *2 стручка красной паприки*
- *1 стручок желтой паприки*
- *4 стебля черешкового сельдерея,*
- *большая красная луковица,*
- *3 стол. ложки ароматизированного уксуса,*
- *300 г брынзы,*
- *1/2 чайн. ложки меда,*
- *соль,*
- *перец,*
- *1–2 стол. ложки смешанной рубленой зелени,*
- *6 стол. ложек растительного масла*

Способ приготовления:

1 Овощи вымыть и почистить. Перец нарезать небольшими кубиками, стебли сельдерея — тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко порубить.

2 Брынзу нарезать ромбиками. Для приготовления заправки смешать уксус с кленовым сиропом или медом. Приправить солью и перцем.

3 Взбивая, ввести растительное масло. Добавить зелень. Овощи хорошенько перемешать в большом салатнике. Выложить сверху ромбики брынзы.

4 Полить приготовленный салат заправкой и оставить на 15 мин настояться. По желанию украсить листочками тимьяна.

Приготовление: 30 мин

В одной порции 240 ккал

Разноцветные коктейли

Придумайте свой оригинальный рецепт

Вкусные и яркие безалкогольные коктейли нравятся и взрослым, и детям. Для их составления можно брать самые разные компоненты: молоко, кофе, яйца, фруктовые соки, лед, мороженое, ягоды и фрукты... А дальше — как подскажет фантазия.

Продукты для коктейля заранее охладите, и лед уже не понадобится. Все компоненты напитка должны сочетаться так, чтобы в результате получился новый и оригинальный по вкусу. Вы должны также знать, что коблер — это коктейль, в котором содержатся фрукты или фруктовый сок, а в составе флипа обязательно присутствует свежее яйцо или желток, растертый с сахаром. По правилам коктейли готовят в шейкере, но можно воспользоваться и миксером для взбивания компонентов. Подают коктейли в высоких бокалах из прозрачного стекла — так они выглядят эффектнее. Пьют коктейли через соломинку. Если же в них содержатся фрукты, подайте маленькие ложечки или пластмассовые пики.

Важно и оформление: это может быть "иней" (край бокала окуните в апельсиновый или лимонный сок, потом в сахарный песок) либо кружок лимона или спираль из цедры лимона и апельсина, срезанная тонкой лентой.











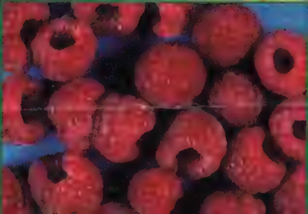










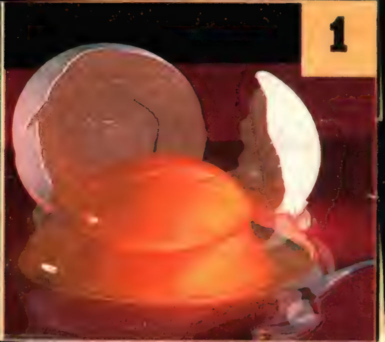











1


1

























